

D-16627

Duplum

KEHAKULTUUR KOOLIS



Duplum

KEHAKULTUUR KOOLIS

EESTI NSV MINISTRITE NÕUKOGU juures asuv KEHAKULTUURI-
ja SPORDIKOMITEE

KEHAKULTUUR KOOLIS

KOOSTANUD:
ALFRED JALGMA

RK

„PEDAGOOGILINE KIRJANDUS“
TARTU

1947



13138

A-16627

EESSÕNA

Nõukogude Eesti kehakultuurikirjandus on praegu õigupoolest alles loomisel. Rõõmustaval viisil on viimasel ajal ilmunud rohkesti kehakultuuri-väljaandeid õppekavade, õpikute, võistlusmääruste jne. näol, ja on ette näha, et neid hakkab ilmuma pidevalt. Hoolitsetakse kehakultuurikirjanduse eest ka noortele. Selle kohta on näiteks õppekavad laste spordikoolidele, mis ilmuvad võrdlemisi pika seeriana.

Laste spordikoolid haaravad lapsi kõige varem nende 12. eluaastast alates. Hoolitsemine inimeste kehalise kasvatuse eest algab Nõukogude Liidus aga juba nende esimesist eluaastaist saadik. Seepärast on mõistetat, et kehaline ettevalmistus on õppealana võetud ka algkoolide kavas. Kuid peale kehalise ettevalmistuse tundide tuleb samasugust tähelepanu pöörata isetegevusliku klassivälise töö arendamisele algkoolis. See tõhustab tööd kehalise ettevalmistuse alal, avardades ka selle piire.

Klassivälise töö arendamise kohta kehalises ettevalmistuses on Nõukogude Eestis seni puudunud vastav kirjandus, mille tõttu see töö on kandnud suurel määral juhuslikkuse laadi.

Käesolev väljaanne püüab seda lünka täita, tulles eeskätt appi algkoolide kehalise kasvatuses õpetajaile.

Peamiseks materjaliks käesoleva töö koostamisel on olnud V. Jakovlevi vastavasisuline teos „Kehakultuur koolis“, mis vene keeles on ilmunud juba teise, parandatud trükina. Esimeses trükis oli teose pealkirjaks „Klassiväline sporditöö algkoolis“. Võttes aluseks V. Jakovlevi teose on käesoleva väljaande koostaja seda kohandanud Nõukogude Eesti oludele, milleks eestikeelses väljaandes on võetud ette muudatusi ja täiendusi ja on tehtud mõningaid kärpeid. Oluliselt on aga kinni peetud V. Jakovlevi põhimõtetest.

Käesolevas väljaandes antakse organisatsioonilis-metoodilisi juhendeid klassiväliseks tööks kehalises ettevalmistuses ja tuuakse näitlikke tegevuskavasid ja harjutusi. Sõltuvalt kohapealseist oludest õpetaja võib ja koguni peab tegema muudatusi ja täiendusi toodud materjalis. Praktikas ei saa alati kinni pidada kõigist neist eeskujudest ja näiteist, mis on toodud raamatus. Kuid võttes käesoleva töö aluseks, olgu kehalise kasvatuses õpetaja püüdluseks pakutud materjale loominguliselt täiendada, et nõukogude kodanikke seda tõhusamalt ette valmistada nende tulevaseks mitmekülgseks arendamiseks kehakultuuris ja spordis.

Kogu materjal klassivälise töö kohta on jagatud peatükkidesse. Kuid see ei tähenda, et õpetaja võiks piirduda ainult nende juhendite ja materjalidega, mida tal teataval momendil on vaja. Õpetaja peab kohe alguses tutvuma kogu väljaandega, sest kõigi peatükkide vahel valitseb kindel side, mis avab klassivälise töö kõik organisatsioonilised ja metoodilised printsiibid.

Käesolev väljaanne koosneb õigupoolest kolmest osast. Teises osas on valgustatud koolilapse tervishoiulisi küsimusi. Lisaks on kolmandas osas antud materjale vestluste korraldamiseks lastega kehakultuuri ja spordi kasulikkuse ja eesmärkide üle. Siin on suurel määral kasutatud NSV Liidu teenelise meistersportlase Nikolai Ozolini materjale, kuid neid on ümber töötatud, et kohandada kõike Nõukogude Eesti oludele.

Möeldud eeskätt küll algkoolide õpetajaile, on käesolev töö kehalise kasvatuses arendamise sobivaks vahendiks ka vanemate klasside õpilastele ja pioneeridele.

Koostaja

I. ORGANISATSIOONILIS-METOODILISED PÕHIJUHENDID

Kehaline kasvatus on üheks põhiosaks kogu õppekasvatust-likus töös algkoolis. Hästi ja õigesti korraldatuna aitab see koolil õpilasi kasvatada piiritu armastuse vaimus kodumaa vastu ja ustavuse vaimus nõukogude võimule. See aitab lastes kasvatada positiivseid iseloomuomadusi ja väarikat käitumist. Ühtaegu suudab kehaline ettevalmistus omaette õppealana tagada mitme niisuguse ülesande lahendamist, mis on omased ainult sellele õppealale, nagu:

a) panna alus mitmekülgsele kehalisele arengule, tugevdada laste tervist ja karastada lapsi kehaliselt;

b) arendada osavust, kiirust, vastupidavust, kiiret orienteerumist, otsustamis- ja algatusvõimet ja oskust tegutsemiseks kollektiivis (grupis, võistkonnas jne.);

c) õigesti omandada põhilisi liikumis- ja lihtsamaid rivi- oskusi;

d) tekitada harjumust igapäevaseiks kehalisteks harjutusteks ja äratada huvi ning armastust mängude, võimlemise ja suusatamise vastu;

e) anda vajalikke sanitaar-tervishoiulisi oskusi tegelemisel kehaliste harjutustega.

Edukalt täita seatud ülesandeid on võimalik ainult siis, kui täiendavalt kehalise ettevalmistuse tundidele süstemaatiliselt viiakse läbi veel niisuguseid üritusi, nagu näiteks hommik- võimlemine, kehakultuuriminutid I klassis, mängud tundide vaheaegadel ja jalutuskäigud. Samuti tuleb pöörata tähelepanu tegutsemisele kehakultuuriringides, lihtsamate mängude ja spordiharjutuste korraldamisele koolilähedasil väljakuil,

sõjalistele mängudele maastikul, spordivõistlustele, igasuguseile demonstratsioon-esinemistele ja suure osavõtuga mängudele-võistlustele ja tantsudele pidustustel.

Kogu see kompleks võimlemisharjutusi, mängu ja spordielemente, millel on suur kasvatuslik ja tervistuslik tähtsus ja mis tõstab õppetöö taset kehalises ettevalmistuses, on käesolevas teoses nimetatud klassiväliseks tööks kehalises ettevalmistuses.

Otsest vastutust niisuguse klassivälise töö organiseerimisest eest kannab kooli kehalise kasvatusõpetaja. Tema poolt koostatav tööplaan peab olema kooskõlastatud kooli direktoriga (juhatajaga) ja viimase poolt kinnitatud.

Kooli administratsiooni loal võib kehalise kasvatusõpetaja hommikvõimlemise, jalutuskäikude, mängude ja teiste klassiväliste ürituste teostamiseks endale abiks kutsuda isikuid kooli õppejõudude, samuti (mittetäielikes keskkoolides ja keskkoolides) vanemate klasside õpilaste hulgast, kes tegutseksid ühiskondlike instruktoritena. Niisuguste ürituste läbiviimisel aga, nagu sõjalised mängud maastikul, spordipeod ja -võistlused jne., peab valitsema koostöö ka kooli pioneerideorganisatsiooni juhiga.

Kehalise kasvatusõpetaja pidev kontakt pioneerijuhiga väldib võimaluse, et kool ja pioneerisalk kordaksid ühtesid ja samu üritusi. Sellega kasutatakse ratsionaalsemalt klassiväliseks tööks ettenähtud aega, välditakse võimalus ürituste ebaõnnestumiseks ja tõstetakse õpilaste huvi kehakultuuri- ja spordiharjutuste vastu nii koolis kui ka pioneerikoondustes.

Iga kehalise kasvatusõpetaja kohustuseks on kaasa aidata, et pioneer oleks eesrindlaseks mitte ainult kehalises ettevalmistuses, vaid et temast saaks eestvedaja ka klassivälises töös.

Pidevat kontakti peab kehalise kasvatusõpetaja pidama ka arstiga, konsulteerides temaga õpilaste kehalise koormatuse küsimustes harjutustel ja saates tema juurde järelevaatuseks õpilasi, kelle tervislik seisund näib kahtlasena, sest õigus õpilast tervislikul põhjusel kehalisest ettevalmistusest vabastada on ainult kooli arstil.

Olulist abi koolile jalutuskäikude ja mängude läbiviimisel, samuti korrapidamises spordiväljakul puhkepäeviti ja koolitöö vaheaegadel võivad anda lastevanemad. Selleks tuleb

nendega luua tihe side ja selgitada nende hulgast aktivistid, kes armastavad kehakultuuri ja sporti.

Klassivälises töös õpilastega tuleb pöörata suurt tähelepanu sellele, et nende hulgast kasvatada aktiviste. Hommikvõimlemise, suusatamisretkede, mängude jne. korraldamisel tuleb lapsi õpetada abistama õpetajat, milleks neile antagu mitmesuguseid ülesandeid, alustades lihtsamaist. Nii tekivad lastes pikapeale organisaatori kalduvused, neil tekib suurem huvi harjutuste vastu ja nad hakkavad tegutsema kehakultuuriringis, kuni nad lõpuks saavad tublideks abilisteks kehalise kasvatuses õpetajale nii paljudeski klassivälise töö harudes. Seejuures on väga tähtis, et õpilased-aktivistid õpiks näitama ka isiklikku algatusvõimet, et nad abistaksid harjutustes mahajäänud kaasõpilasi, et nad oskaksid luua korda puhtuse eest hoolitsemises spordiväljakul, et nad tunneksid spordiinventari väikeremonti jne.

Klassiväline töö kehalises ettevalmistuses olgu rajatud lastes huvi tekitamisele ja neis isetegevuslikkuse äratamisele. See aga endastmõistetavalt ei tähenda, et lapsi tuleks jätta nende endi hooleks. Vastupidi: klassiväline töö nõuab mitte vähem kvalifitseeritud juhtimist kui kooli õppetöö.

Klassivälised õppused peavad kasvatama lastes distsipliini, äärmiselt korrektset käitumist ja õpetajate korralduste täpset täitmist.

Tööplaani koostamisel tuleb arvestada õpilaste vanust, jõudu ja võimeid. Ja tööplaani peab vastama laste järjest kasvavale huvile kehalise ettevalmistuse vastu ja tagama avarad võimalused laste aktiivsuse avaldamiseks.

Harjutustel tuleb rahuldada ja edasi arendada laste sisetungi sangarlikkusele ja romantikale, ja kasutades selleks õppusi maastikul, jutustatagu lastele nõukogude sportlaste vägitegudest ja mehisusest Suure Isamaasõja lahinguväljadel. Veel parem on seda teha just paikades, kus on toimunud lahingud.

Tuleb ette näha tehniliselt õiget ja rakenduslikust lähtepunktist kõige otstarbekohasemat harjutuste läbiviimist. Näiteks võib harjutusi jooksudes siduda elementaarsete endamaskeerimise nõuetega. Sõjaliste mängude korraldamisel maastikul tuleb taotella, et need loogiliselt vastaksid lahingu-

olukorra tegelikkusele ega tekitaks lastes valekujutlust tõelisest lahingukorrast.

Silmas pidada tuleb ka teisi häid eesmärke, mis peituvad õppuste korraldamisel maastikul, eriti aga ekskursioonidel, rännakuil. Nii tutvustatagu lapsi kodumaa omapäraga ja ümbritseva loodusega, juurutades neisse pikapeale kogemusi, mis on väga kasulikud turistile ja luurajale.

Laialdaselt peab kehalise kasvatus õpetaja kasutama ka võistluselemente harjutustel, mis arendavad lastes huvi võistluse ja raskuste ületamise vastu ja mis kasvatavad kohusetunnet seltsimeest välja päästa ka raskeimast olukorrast.

Lapsi tutvustatagu mitmepäraste spordielementidega, mis on neile jõu- ja vanusekohased, praktiseerides sagedasti klassi omavahelisi ja klassidevahelisi spordivõistlusi, kuid valmistades osavõtjaid enne vastavalt ette.

Noori kehakultuurlasi kasvatatagu nii, et nad ei muutuks upsakaks võitude puhul ega laseks pead longu kaotuste korral.

Spordivõistlustel tuleb hoiduda igasugusest üleliigsest ažiotaazist: igasugused vaidlused, jämedused ja vastastikused ebaühisakused summutatagu kohe alguses.

Parimate tulemuste saamiseks korraldatagu kehalise ettevalmistuse õppusi igal võimalikul juhul väljas värskes õhus, olgu siis talv või suvi. On väga oluline, et jalutuskäikudel, ekskursioonidel ja sõjaliste mängude puhul maastikul õpilased pikapeale harjuksid rivi- ja rännakukorraga ja tegutsemisega maastikul. Vahel on kasulik lapsi sihilikult asetada raskesse olukorda, et nad harjuksid iseseisvalt leidma väljapääsu olukorrast, millega nad ühtaegu saavad head kehalist treeningut ja karastust.

Klassiväline töö kehalises ettevalmistuses peab olema süstemaatiline, mitte aga juhuslik.

Kõik üritused olgu kooskõlastatud üldise klassivälise ja kooliõppetöö tunniplaaniga, milles on arvestatud ka õpilaste teisi huvialasid ja milles on peetud silmas kohalikke tingimusi, samuti aastaaega. Näiteks ei saa pidada lubatavaks, et ühele ja samale päevale oleks planeeritud klassivälist üritust ühe ja sama osavõtjate koosseisuga. Suurt ettevalmistust ja kehalist koormatust nõudvat üritust ei tohi läbi viia sel perioodil,

millal sellele ettevalmistumine ja millal selle läbiviimine langeb ühte laste pingelise kooliõppetööga. Peale muu jagatagu klassivälised üritused võrdselt kõigile õppeaasta-veerandeile, ilma et ühe veerandaasta arvel teist üle koormataks.

Ülevaatusteks klassivälisest tööst kehalises ettevalmistuses on koolipeod — talvine ja kevadine. Kogu ettevalmistus neile peab olema rajatud nii, et need oleksid lapsed kaasahaaravad.

Erilist tähelepanu klassivälises töös kehalises ettevalmistuses tuleb pöörata mitmesuguste harjutuste ja ürituste organiseerimisele puhkepäevadel, samuti nääri- ja kevadvaheajal.

Õppetöö ja klassiväliste harjutuste korraldamisel kehalises ettevalmistuses tuleb lihtsamalt harjutustelt keerulisemaile üle minna pikkamisi. Näiteks: lapsed tutvustatakse algul lihtsate ehk elementaarsete harjutuste ja mängudega, seejärel korraldatakse jalutuskäike lastele tuttavate harjutuste ja mängude sissevõtmisega, kuid muudetakse neid raskemaks äkkmomentidega, takistuste ületamisega jne., kuni lõpuks korraldatakse ühepäevased rännakud, mis on katseks, kui võrd lapsed on omandanud vastavaid harjutusi.

Kogu läbivõetu kohta peetagu hoolikat arveldust, ära märkides kõik positiivsed ja negatiivsed küljed töös. See aitab edaspidi tõsta töö kvaliteeti. Mitte vähem tähtis on laste informeerimine nende saavutustest, peetud võistluste, mängude jne. resultaatidest jne., sest et õigeaegsed ja objektiivsed kokkuvõtted tõstavad laste huvi harjutuste vastu ja ergutavad neid suurema täiuse poole.

Võistluspäigad tuleb hoida korras ja puhtad. Harjutajate spordidress peab vastama harjutuste ja hooaja iseloomule. Lastest tervist kahjustamata tuleb neid pikkamisi harjutada värskes õhus viibima ka võrdlemisi madala temperatuuri ja ebasoodsa ilmastiku puhul, millel on suur tähtsus õpilaste tervise karastumisele.

Klassivälise kehalise ettevalmistuse tööplaan koostatakse poolaastate peale.

Plaani võib koostada järgmisel leheküljel toodud eeskujul järgi.

Tulvuge

ÕPPEKAVADEGA LASTE SPORDIKOOLIDELE

KLASSIVÄLISE KEHALISE ETTEVALMISTUSE TÖÖPLAANÕPPEAASTAPOOLAASTAKS

1. Hommikvõimlemine

- a) Kasutamiseks märgitud komplekside lühike kirjeldus.
- b) Hommikvõimlemise sisseeadmise ja komplekside või üksikharjutuste muutmise kuupäevad.

2. Kehakultuuriminutid

- a) Kehakultuuriminutite näitlike harjutuste loetelu I klassi jaoks.
- b) Päevad ja kellaajad konsulteerimiseks õpetajatega kehakultuuriminutite läbiviimise küsimustes.

3. Mängud tundide vaheaegadel

- a) Vaheaegadel läbi viia kavatsetavate mängude loetelu.
- b) Päevad ja kellaajad õppusteks õpilastega, kes on mängude organiseerijaiks vaheaegadel.

4. Töö kehakultuuriringis

- a) Ringis läbi võtta kavatsetava materjali loetelu, arvestades 1—2 õppust nädalas. Õppuste päevad ja kellaajad.

Märgitud materjali põhjal koostatakse konkreetsemad kavad 1—2 õppuse kohta ette, võttes eeskujuks õppetöö tunniplaane.

- b) Ringi esinemise kava koolipidudel (arvestades kaht esinemist aastas). Esinemiste kuupäevad (umbkaudselt).

- c) Ringi aktivistide osavõtt kehalise kasvatuses õpetaja abidena.

5. Muid üritusi

- a) Üritused puhkepäevadel ja koolitööst vabadel päevadel.
- b) Üritused koolitöö vaheaegadel (talvel ja kevadel).

Märkus. Punktide a) ja b) all tuuakse kavatsetud ürituste loetelu (näiteks kooli spordivõistluste alad, jalutuskäigud suuskadel, liuväljakute ja kelgumägede külastamine, sõjalised mängud maastikul jne.), kusjuures märgitakse üles nende ürituste läbiviimise kuupäevad, osavõtjate õpilaste üldarv, aktivistide ja vastutava õpetaja nimed.

6. Organisatsiooniline ja majanduslik külg

a) Töö lastevanematega klassivälise kehalise ettevalmistuse valdkonnas ja side pioneerisalgaga juhi, kooli arsti ja õpetajatega.

b) Arstlikul järelevaatusel käimise kord (kui palju õpilasi ja missuguseil tähtaegadel võib arsti juurde minna).

c) Harjutuspaikade ettevalmistamine, spordiinventari soetamine ja remont (konkreetne plaan koos selle täitmise tähtaegadega).

*

Plaanivõetud ürituste teostamise kohta peetakse kindlakujulist arveldust.

Hommikvõimlemise kvaliteedi arveldamiseks peab kehalise kasvatuses õpetaja pidevalt jälgima harjutuste igapäevast organisatsioonilist täitmist ja harjutuste mõju õpilaste käitumisele ja enesetundele, õigeaegselt kõrvaldades kõik, mis võiks takistada hommikvõimlemise korraldusse läbiviimist.

Kehakultuuriminutite kasutamise arveldamiseks I klassi üldhariduslikes tundides peab kehalise kasvatuses õpetaja süstemaatiliselt järele pärima ainete õpetajailt, millal ja missuguseil puhkudel nad viisid läbi kehakultuuriminuteid ja missugused olid nende tulemused.

Mängude organiseerimise arveldamisel tundide vaheaegadel tuleb märkida: kas lapsed huvitusid peetud mängudest, kui suur oli osavõtt neist, missuguseid puudusi võis märgata ja kuidas lapsed pärast seda käitusid tunnis.

Kehakultuuriringi töö arveldus on põhiliselt sama mis kooliõppetöös klassiga (vt. kehalise ettevalmistuse kava algkoolile). Edasijõudluse arveldamiseks hindab õpetaja kontrollharjutuste asemel ringiliikmete saavutusi aladel, mis olid vastava perioodi harjutuste põhialuseks. Ringiliikmete edasijõudlus, samuti nende suhtumine harjutustesse kantakse koos läbivõetud materjali lühikese kirjeldusega eri vihku, mis on tehtud klassiraamatu eeskujul. Määruste lahtrisse kantakse muudatused harjutuste sisus ja metoodikas.

Muude ürituste ja organisatsioonilise ja majandusliku külje arveldamiseks märgib õpetaja lühidalt vastavate ürituste täitmise, tehes kõige kohta omapoolsed märkmed ja järeldused.

Kõik need andmed kantakse koostatud tööplaani juurde märkustena.

II. HOMMIKVÕIMLEMINE

Hommikvõimlemiseks nimetatakse kehalisi harjutusi, mida kohustuslikus korras sooritatakse iga päev enne kooliõppetöö algust, s. t. enne esimest tundi. Need harjutused peavad toimuma väljas värskes õhus.

Olles tubliks alguseks koolipäevale loob hommikvõimlemine õpilastes ühtlasi harjumuse regulaarseiks kehalisteks harjutusteks ja nende õigepäraseks sooritamiseks, tugevdab ja karastab tervist ja võimaldab hommikvõimlemist organiseerivail õpilastel saada kogemusi kehaliste harjutuste juhtimiseks kollektiivis. Hommikvõimlemisest ei ole vabastatud ka need õpilased, kes enne koolitulekut teevad kodus ise virgutusharjutusi.

Kolme esimese klassi hommikvõimlemist juhatab kehalise kasvatus õpetaja ise. Alates IV klassist võib hommikvõimlemise organiseerijaid määrata õpilaste endi hulgast, kes viivad võimlemise läbi oma klassi õpilastega. Niisuguseid organisatoreid, kes on tööks enne vastavalt ette valmistatud, tuleb sellesse ametisse määrata mitte lühemale ajavahemikule kui veerandaastaks.

Kui üheaegselt sooritab võimlemist mitu klassi, juhib harjutusi kehalise kasvatus õpetaja isiklikult.

Erinevate klasside kombinatsioonidele (näit. I—II, III—IV kl.) koostatakse harjutuste kompleksid, mis erinevad teineteisest nii raskuselt kui ka kehalise koormatuse astmelt. Seejuures peab arstliku kontrolli põhjal kolmandasse meditsiinilisse gruppi arvatud õpilastele lihtsustama või kergendama niisuguseid harjutusi, mis tugevasti erutavad hingamist ja südametegevust, nagu hüpped ja jooksusõrgid.

Õppeaasta algul sooritatavailt kergemaillt harjutustelt tuleb pikkamisi üle minna raskemaile ja keerulisemaile. Raskemaiks muudetakse harjutusi nende lähteasendite, suurema kordamisarvu, kiirema tempo jne. arvel. Üldiselt peavad harjutused rakendama tööle põhilised lihastegrupid ja mõõdukalt tõstma südametegevust, ilma õpilasi väsitamata ja üleerutamata.

Skeemidena harjutuste komplekside koostamiseks I—IV klassi õpilastele võivad eeskujuks olla lk-del 16—17 toodud tüüpskeemid.

Komplekside koostamiseks valitakse vastavas järjekorras harjutused, mis õpilastele on tuttavad algkoolide kehalise ettevalmistuse kava järgi.

Õpilaste pideva huvi säilitamiseks hommikvõimlemise vastu ja et siirduda kergemalt harjutustelt raskemaile, uuendatakse aeg-ajalt harjutuste kompleksi. Harjutusi võib vahetada ühe- või kahehaaval või lihtsalt kogu senine kompleks asendada uuega. Liiga sageli harjutusi (või komplekse) muuta pole siiski soovitatav.

Viimane märkus riivab harjutuste vahetamist või raske- maks muutmist peamiselt jooksudes ja hüppeis, mille eesmärgiks on õpilaste pidevalt tõusev kehaline treenimine ja organismi kohandamine vastupidavusharjutustele. Et paljukordse kordamisega mitte vähendada õpilaste huvi niisuguste harjutuste vastu, võib muuta nende lähteasendeid ja liikumissuunda, juurde võtta lisaliigutusi jne. Nende harjutuste koormatuse üldnormi ei ole siiski hea sagedamini tõsta kui $1\frac{1}{2}$ —2 nädala tagant.

Kehalise kasvatuses õpetajaile tehakse ülesandeks:

- 1) IV klassi õpilaste hulgast paremate väljavalimine, kes võiksid edukalt täita hommikvõimlemise organisaatorite-juhatajate ülesandeid;

- 2) praktiliselt nendega läbi viia instruktori õppused;

- 3) tutvustada õpilasi harjutuste kompleksiga kehalise ettevalmistuse tundides.

Klassijuhatajaile tehakse kohustuseks korraldada õpilastega vestlusi hommikvõimlemisest, harjutuste tähtsusest ja nende organiseerimisest.

Kooli käskkirjaga määratakse kindlaks hommikvõimlemise kohad, harjutuste ajad esimesele ja teisele vahetusele ja õpetajate valvekord. Pioneerid peavad hommikvõimlemises olema organiseerituse eeskujuks ja jälgima distsipliini oma klassis.

Kui kooli õu on küllaldaselt avar või kui kooli läheduses on mitu tasast väljakut, võib oma aktivistide juhatamisel üheaegselt teha hommikvõimlemist mitu erinevat klassi.

Tuleb sisse seada kord, et 15 minutit enne esimest tundi (esimeses ja teises vahetuses) antaks kellasignaali. Selleks ajaks peavad õpilased kindlas korras rivistuma hommikvõimlemiseks määratud paikades. Esimest tundi pärast hommikvõimlemist andvad õpetajad peavad olema oma õpilaste juures.

A. Tüüpskeem väljakul sooritatavate harjutuste komplekside koostamiseks

Külma ilmaga			Sooja ilmaga		
Jrk. nr.	Sisu	Harjutuste toime organismile	Jrk. nr.	Sisu	Harjutuste toime organismile
1	Rivistumine	—	1	Rivistumine	—
2	Jalaharjutused	Tunduv	2	Virgutusharjutused	Väike
3	Jooks või hüplemine	Tugev	3	Jalaharjutused	Mõõdukas
4	Kereharjutused (painutused ette)	Tunduv	4	Kereharjutused (painutused ette)	Tunduv
5	Kereharjutused (ringitamised)	Mõõdukas	5	Jooks või hüplemine	Tugev
6	Kereharjutused (painutused kõrvale)	Mõõdukas	6	Kereharjutused (ringitamised)	Tunduv
7	Rahustavad harjutused	Väike	7	Kereharjutused (painutused kõrvale)	Mõõdukas
8	Rivikorras hajumine klassidesse	—	8	Rahustavad harjutused	Väike
			9	Rivikorras hajumine klassidesse	—

B. Tüüpskeem kinnises ruumis sooritatavate harjutuste komplekside koostamiseks

Jrk. nr.	Sisu	Harjutuste toime organismile
1	Rivistumine	—
2	Virgutusarjutused	Väike
3	Jalaharjutused	Mõõdukas
4	Kereharjutused (painutused ette)	Tugev
5	Kereharjutused (ringitamine)	Mõõdukas
6	Kereharjutused (painutused kõrvale)	Mõõdukas
7	Rahustavad harjutused	Väike
8	Rivikorras hajumine klassidesse	—

Märkus: Kinnises ruumis peetakse hommikvõimlemist ainult erandjuhtudel (halb ilm, pakane, tuisk jne.)

Harjutused lõppenud, õpilased hajuvad rivikorras klassidesse.

Tähtsaimaks tingimuseks heade tulemuste saavutamiseks on regulaarsus harjutuste komplekside läbiviimises.

Hommikvõimlemise kestus võib ulatuda kuni 12 minutini. Harjutusteks määratud aja säästmiseks peavad antavad käsklused olema lühikesed ja selged. Näiteks:

«Võimlemiseks — VÕTT!»

«Esimene (teine jne.) harjutus — HAKK!»

«Üks-kaks-kolm-neli jne. ... SEIS!» (viimase takti asemel).

«Võimlemine on lõppenud. Klasside kaupa — sammumARSS!»

Pausid harjutuste vahel pole lubatavad. Harjutuste ajal tuleb hoiduda liigsest kiirustamisest. Kõigepealt see erutab, teiseks see mõjub halvasti liigutuste täpsusele ja kolmandaks see kutsuks esile sobimatuid vallatusi.

Enne harjutuste algust kästakse lapsi nina nuusata ninarätisse.

Harjutuste ajal tuleb anda juhendeid, mis hoiatavad iseloomulike vigade tegemise eest ja mis meenutavad hingamise mittetagasihoidmist või hingamist läbi nina.

Kui on vaja harjutusi saata ettenäitamisega, peab see toimuma n. ö. peegliselt. Teisiti öeldud: õpetaja peab seisma õpilaste poole näoga.

Iga õpilane peab teadma oma kohta harjutusteks ja aegsasti sinna asuma.

Kõik rivistused peavad olema täpsed ja organiseeritud.

III. KEHAKULTUURIMINUT

Kehakultuuriminutid on mõeldud algkoolide esimese klassi õpilastele. On rohkesti tähelepanekuid, et võrreldes vanemas eas lastega on 7-aastastel suhteliselt nõrgasti arenenud organism. Sellest kasvaski välja tarvidus korraldada esimese klassi õpilastele kehakultuuriminuteid, eriti õppeaasta esimestel kuudel.

Nagu kogemused näitavad, on kehakultuuriminuteid kõige parem korraldada tundides, mis eriti väsitavad laste tähelepanu, kui ka tundides, mille kavas on ainult suulisi vastuseid.

Kuid tuleb arvestada ka seda, et tundides, kus lapsed on huvitatud selle käigust või kus nad iseseisvalt lahendavad antud ülesandeid, võivad kehakultuuriminutid ainult segada õppetöö käiku. Seepärast pole kehakultuuriminutid sugugi alati sobivad. Õpetaja kasutagu kehakultuuriminutit ainult siis, kui ta paneb tähele, et lapsed muutuvad rahutuks ning hajameelseks. Kogemustest selguvalt on kehakultuuriminuteid kõige parem korraldada teises või kolmandas tunnis.

Kehakultuuriminut võib koosneda mitte rohkem kui kolmest mitmepärasest harjutusest.

Kehalise ettevalmistuse tunnis läbivõetavad harjutused peavad olema läbiviidavad klassiruumi olukorras. Kahest või kolmest harjutusest koosneval kehakultuuriminutil tuleb viimane harjutus sooritada rahulikumalt eelmisest või eelmistest. 2—3 minutit enne kehakultuuriminuti algust avatagu klassiruumis õhuaknad (külmal ajal) või aknad kogu ulatuses (soojal ajal) ja jäetagu need lahti kogu harjutuste ajaks.

Kehalise kasvatuses õpetaja peab instrueerima esimese klassi õppejõude ja nendega harjutused läbi töötama, uuendades harjutusi iga 2—3 nädala tagant.

NÄITLIKKE HARJUTUSI KEHAKULTUURIMINUTIKS

1. harjutus

Lähteasend: püstiasend, jalad harkis õlgade laiuselt, käed pingevabalt langetatud piki keret.

Sooritamine: tõsta küünarvarred (käerandmed ülespoole, sõrmed õieli) ja õlgade viimisega taha painutada kere ülaosast (rinnast); pead mitte kuklasse heita (lõug on rinnal); kolmel taktil loomulik sirutusliigutus (sissehingamine); kolmel taktil koos lihaste lõdvendamise ja pöördumise lähteasendisse (väljahingamine).

Harjutust korrata 3—4 korda.

2. harjutus

Lähteasend: püstiasend, jalad harkis õlgade laiuselt, käed pingevabalt langetatud piki keret.

Sooritamine: käed kõverdada kõrvale, sõrmed kõverdada rusikasse, rusikad õlgade kohal, painutada keret ülaosast. Muu nagu eelmises harjutuses.

Korrata 3—4 korda.

3. harjutus

Lähteasend: püstiasend, jalad harkis õlgade laiuselt, käed poolkõverdatult ülal.

Sooritamine: kere painutamine vahelduvalt vasakule (2 takti) ja paremale (2 takti) koos käte lainetamisega ja ilma et peatutaks lähteasendis. Hingamist mitte kinni pidada.

Sooritada mõlemale poole 6—8 korda.

4. harjutus

Lähteasend: istudes koolipingil jalad õlgade laiusel ja käed puusal veidi kõrgemal (sõrmed ees, põial taga).

Sooritamine: painutades kere vasakule puudutada küünarnukiga pinki — 2 takti (väljahingamine); pöörduda lähteasendisse — 1 takt (sissehingamine); painutades kere paremale puudutada küünarnukiga pinki — 2 takti (väljahingamine); pöörduda lähteasendisse — 1 takt (sissehingamine).

Sooritada mõlemale poole 4—6 korda.

5. harjutus

Lähteasend: püstiasend, jalad harkis õlgade laiuselt, käed selja taga.

Sooritamine: kere pööramine vahelduvalt vasakule (2 takti) ja paremale (2 takti), ilma et peatutaks lähteasendis. Hingamist mitte kinni pidada.

Sooritada mõlemale poole 6 korda.

6. harjutus

Lähteasend: istuda koolipingil kaksiratsu (jalad seongus pingi all), asetada poolkõverdatud käed oma lauale ja pöörata ka kere sinna poole.

Sooritamine: kere pöördpainutus paremale, tõstes käed üles oma laualt ja asetades need tagaasetsevale lauale — 1 takt (viimasel pingil istujal puudutada seina); kere pöördpainutus vasakule, tõstes käed üles viia need tagasi oma lauale — 1 takt. Hingamist mitte kinni pidada.

Sooritada mõlemale poole 6—8 korda.

7. harjutus

Lähteasend: algasend, käed puusal.

Sooritamine: kükkida — 1 takt, tõusta ja teha vasaku jala väljaseade ette päkale — 1 takt; viia vasak jalg parema

juurde ja kükkida — 1 takt; tõusta ja teha parema jala välja-seade ette päkale jne. Hingamist mitte kinni pidada.

Sooritada kummagi jalaga 3 korda.

8. harjutus

Lähteasend: istuda pingil, keha pingevabalt, käed puusal.

Sooritamine: tõusta ja kere välja sirutada — 1 takt; välja hoida — 1 takt (sissehingamine); istuda ja lõdvendada kere-lihased — 1 takt; välja hoida — 1 takt (väljahingamine). Hingamist mitte kinni pidada.

Korrata 6—8 korda.

IV. MÄNGUD TUNDIDE VAHEAEGADEL

Liikumismängud tundide vaheaegadel on lastele kosutavaks aktiivseks puhkuseks ning heaks virgutuseks. Parimaks paigaks nende mängude korraldamiseks on kooli juures asetsev väljak või õu. Ebasoodsa ilma või pakase puhul võivad aga mängud toimuda suuremais ruumides või koridorides. Mänge juhivad vastavalt ettevalmistatud õpilased-organisaatorid.

Mängud tundide vaheaegadel peavad:

- 1) haarama võimalikult suuremat arvu osavõtjaid;
- 2) võimaldama mängijate koosseisu vaheldumist;
- 3) olema tuttavad varem või olema juba tuntud mängu-variantideks;
- 4) kiiresti alustatavad ja mitte omama keerulisi mängumäärusi;
- 5) vastama osavõtjate võimeile, huvidele ja kehalise ettevalmistuse astmele;
- 6) huvitama mängijaid eeskätt oma käigult, mitte aga resultaatilt.

Kinnises ruumis peetavad mängud ei tohi nõuda suurt ruumi.

Et aga mängude alustamine on ikkagi seotud tunduva ajakuluga, on neid kõige parem organiseerida suurel vaheajal. Suurel vaheajal võib korraldada kuni kaks mängu, pidades kinri järgmisest kahest variantist:

1. Alguses mängijate kiire rivistumine ringi, paaridesse jne. Sellele järgneb esimese mänguna midagi säärast, mis oma laadilt pakub jookse, hüppeid jne. Et tagada sujuvat ülemine-

kut mängudelt õppetööle, peab viimaseks olema vähe liikumist nõudev mäng.

2. Pärast rivistumist järgnevad teineteisele kaks liikumis-mängu, millest osavõtjate arv järjest kahaneb (kaotajad lan-gevad vastavalt määrustele mängust välja).

Esimene variant sobib I—II, teine aga III—IV klassi õpi-lastele. Mõlemad variandid võimaldavad õpilastel mängude lõpuks rahuneda ja hõlpsasti siirduda jätkuvalle õppetööle klas-sidesse.

Mängude korraldamisel tundide vaheaegadel on kasulik meeles pidada järgmist:

1) ei ole kohustuslik, et õpilased võtaksid osa ühest ja samast ühisest mängust, kuid organisaatorid võivad üht ja sama mängu üheaegselt korraldada mitmes paigas;

2) vältitagu üleliigset mängu seletamist, piirdudes peami-selt mängu näitamisega;

3) mängu võib alustada ükskõik kuhu kogunenud lastega, esialgu kas või väikese arvu lastega.

Mänge tundide vaheajaks võib võtta algkooli kehalise ette-valmistuse kavast või käesoleva teose peatükist «Lihtsamaid mängu ja spordiharjutusi.»

V. KEHAKULTUURIRING

METOODILISI JUHENDEID

Harjutused kehakultuuriringis aitavad kaasa nende oma-duste ja oskuste kiiremale omandamisele, edasisele viimistle-misele ja arendamisele, mis tavalise õppetöö korras võetakse läbi kehalise ettevalmistuse kava järgi. Kuid kehakultuuri-ringis valmistatakse ette ka kehakultuurlaste aktiivi abiks kehalise kasvatuse ja teistele õpetajatele suure osavõtuga spordiürituste organiseerimisel.

Aidates õpilastel hästi veeta nende vaba aega tõstavad har-jutused kehakultuuriringis ühtlasi laste huvi kehalise etteval-mistuse tundide vastu, kasvatades ringiliikmeis iseseisvust, aktiivsust, algatusvõimet, seltsimehelikkust jne.

Ringis võivad tegutseda kõik III ja IV klassi õpilased. Kui soovijaid ringis töötamiseks on palju, jagab kehalise kasva-tuse õpetaja nad gruppidesse. Grupis ei tohi olla üle 15—20 õpilase, sest et ringiharjutustel on vaja veel suuremat indi-

viduaalset suhtumist igasse õpilasesse kui kehalise ettevalmistuse tunnis. Grupid koostatakse igale soole eraldi. Igas grupis valivad lapsed endi hulgast grupivanema, kes aitab kehalise kasvatuse õpetajal lapsi koguda ringiharjutustele, pidada arveldust, jälgida korda jne. Ring koguneb harjutusteks 1—2 korda nädalas.

Ringiharjutustesse võetakse lastele tuttavaid harjutusi, mis on vajalikud igasuguseks liikumiseks rivistumisel harjutusteks või mängudeks. Peale selle praktiseeritakse mängu, mis sisaldavad rivelemente, et selliselt suurendada ja süvendada saadud rivoskusi.

Võimlemisharjutusi võetakse läbi III ja IV klassi kehalise ettevalmistuse kava vastavate harjutuste variantidena. Enamikku neist variantidest tuleb täiendada osavus-, kiirus- ja jõuharjutustega, neid läbi viia võistluste kujul ja sääraselt, et õpilased võiksid neid kasutada edaspidisel iseseisval treeningul.

Omapäraseks tegevuseks ringis on harjutused noidlemises¹⁾ ja tegutsemises maastikul rännakutingimustes. Need harjutused koosnevad mängudest-ülesandeist, mis nõuavad kiireid ja täpseid vastuseid, head taipu, kärmust ja vaatlusannet. Need õpetavad lapsi iseseisvalt tegema otsuseid ja järeldusi.

Suurt tähelepanu pööratakse mängudele, mis aitavad süvendada teadmisi ja oskusi läbivõetud materjali osas ja mis aitavad tõsta vastavaid teadmisi.

Peale muu võib kehalise kasvatuse õpetaja võtta ringiharjutustesse materjale teistelt spordialadelt, samuti harjutusi, mida õpitakse nendega esinemiseks koolipidudel, nagu vabaharjutused, püramiidid jne.

Igal kokkutulekul peab kehalise kasvatuse õpetaja teatava osa ajast eraldama instruktoritööle, s. t. laste õpetamisele lihtsamate käskluste andmiseks, nende ettevalmistamisele tegutsemiseks kohtunike abidena mängudes, instruktoritena ja hommikvõimlemise organiseerimises jne. Vastavaid kogemusi ja oskusi instruktoritöös tuleb lastele pakkuda harjutuste käigus nii, et see neid tõeliselt huvitaks ja et neil tekiks soov

1) Noidlemine tähendab jälgede uurimist ja loomade jälitamist looduses jne.

saada organisaatoriks, mitte aga, et vastav õppus muutuks neile igavaks kohustuseks.

Harjutuste raskusastet ja koormatust ringis võib võrreldes kehalise ettevalmistuse tundidega tunduvalt tõsta, sest et ringis tegutsevad rohkem ettevalmistatud ja tugevamad õpilased. Sellest ei tohi aga järeldada, nagu ei võiks ringiliikmeiks olla kehaliselt nõrgemad õpilased.

Ringis tuleb suuresti praktiseerida omavaheliste võistluste korraldamist üksikuil spordialadel, arvestades aga ette laste vastavaid võimeid. Ettevalmistumine võistlusteks peab lastes kasvatama harjumust treeningutööks ja mahajäänute seltsimeeste abistamiseks.

Eesmärgiks, olgu kõigi harjutuste ja mängude korraldamine vabas õhus.

Harjutused ringis tuleb tingimata muuta mitmepäraseks. Näiteks võib ühed harjutused koostada kehalise ettevalmistuse tundide eeskujul, teised läbi viia harjutuste ja mängudena jalutuskäikudel loodusesse, kolmandad pühendada ettevalmistumisele esinemiseks koolipeol (viimasel puhul tuleb õppus lõpetada laste lemmikharjutuste või -mängudega) jne. Igakordse õppuse kestuseks on 40—60 minutit. Neil juhtudel, millal harjutusi ja mängu korraldatakse seoses jalutuskäikudega, pikendatagu vastavalt õppuse kestust.

Harjutustel rakendatagu rohkesti võistluslikke momente (kes paremini? kes on tugevam?). Seejuures arvestatagu laste kehalise ettevalmistuse astet ja laste huve, tarbe korral vähendades harjutuste koormatust näiteks tütarlastele, kui on karta, et harjutused muutuvad neile üle jõu käivaks.

NÄITLIKKU ÕPPEMATERJALI KEHAKULTUURIRINGILE

Rivielemente

vastavalt III ja IV klassi kehalise ettevalmistuse kavale.

Mängud rivielementide kasutamisega

Signaali peale paigale! Rivistumine kolonni ühekaupa või ühte viirgu vastavalt antava aja, näiteks 15, 10 või 5 sekundi jooksul.

Labürint. Õpetaja käsklusel pöörded paigal «Vasak-pool!», «Parem-pool!» ja «Ümber-pöörd!», kusjuures seistakse harvriivis kolme- või neljakaupa ja omavahel kätest kinni hoi-

des. Viirgude vahel jooksevad tagaaetavad ja tagaajajad, kusjuures ei tohi läbi joosta ühendatud käte alt.

Ilmakaared. Pöörded paigal õpetaja poolt näidatud ilmakaarte suundades. Mängitakse maastikul.

Seltsimehed ohvitserid! Varemõpitud rivikordade täitmine, kuid tingimusel, et õpetaja käsklust täidetakse ainult siis, kui käskluse täitmise eel on sõnad «Seltsimehed ohvitserid!» Ilma vastavate sõnadeta ei kuulu käsklus täitmisele. Kõik, kes eksivad, langevad rivist välja. Järele jäävad kõige tähelepanelikumad õpilased, kes tunnistatakse võitjaks.

Võimlemine

1. **Ettevalmistavad harjutused.** Asuda küünarseongus teineteisega seljati, algul kükitada, siis aga jalgu ette sirutades istuda. Tuua jalad kere juurde (põlved sulgseisus, tallad võimalikult lähemal teineteisele) ja teineteise vastu toetudes tõusta püsti.

Sama harjutus, kuid küünarseongu asemel käed vööl.

Asuda teineteisega rinnati, jala ninad otsitsi, ühendada paremad käed nagu tervitamise (kätlemise) puhul, vasak käsi aga panna vööle. Kõverdades põlvest istuda (tallad ei nihku paigalt); tõmmates ühendatud kätest tõusta (vaba kätt ei tohi vöölt ära võtta).

Sama harjutus, kuid ühendades vasakud käed.

Isteasendist tõusta käte ülessirutamisega.

Asuda kõhulilamangusse ja võtta käteseong selja taha. Sääraselt tõusta.

Toenglamang, jalad laias harkseisus. Tõusta käte äratõukejõul ja asuda püsti.

Asetada ühe käe seljale väike pall, teine käsi aga panna vööle. Istuda ja tõusta palli pillamata.

Ülessirutatud kätele asetada lauake sel asetseva kartuliga. Istuda ja tõusta käsi langetamata ja kartulit pillamata.

Kükkharkseisus püüda sõrmedega puudutada enda taga asetsevat kurni.

Käte hooga ette-üles tõusta põlvitusasendist algasendisse.

Astuda üle kere ees sõrmseongus olevate käte — algul ühe, siis teise jalaga.

Rõhtseisuga paremal jalal, nagu allpool, kere kallutamine õõnsa seljaga ette ja tugijalga kõverdamata ulatada põrandalt jala nina juurde asetatud tikk.

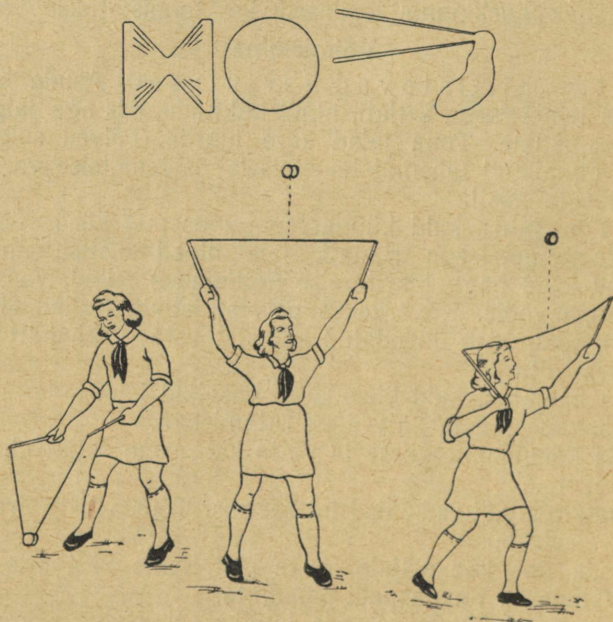
Vahelduvate jalgade hood, püüdes nendega küündida üles-
riputatud pallini.

Visata pall üles selja tagant ja paigalt liikumata püüda see
enda ees.

Käed kõrval visata pall üle pea ühest käest teise.

Visata pall teistest kõrgemale ja püüda see.

Visata pall parema käega vasaku kõverdatud jala alt läbi
ja püüda see.



Joon. 1.

Põrgatada pall väikese nurga all oma ette ja vastu maad,
üheaegselt sellega sirutades parema (vasaku) jala ette. Püüda
pall väljasirutatud jala teiselt poolt.

Asudes kaalistesse rinnuti 1—2 m kaugusele teineteisest
sööta vastastikku võrkpalli.

Visata üles niidirull ja püüda see nööri, mida hoitakse
kahest otsast käepidemete abil (vt. joon. 1).

Põrgatada pall enda ette vastu põrandat, teha ümberpöörd ja püüda pall.

Sama harjutus, kuid visates palli üles.

Jalad harkseisus õlgadest laiemalt ja käed kõrval visata üles paremas käes olev pall, pöörata kogu kerega paremale (jalad jäävad paigale) ja püüda pall vasaku käega, enne kui see kukub põrandale.

Sama harjutus, kuid visates palli üles vasaku ja püüdes seda parema käega.

Visata pall vastu maad nii, et see kargaks teistest kõrgemale.

Hüpata võimalikult kõrgemale, teha õhus poolring (täisring) ja maanduda pehmelt ja sujuvalt.

Kükitada ja, kumerdunud seljast ning peitnud näo põlvede vahele, laskuda taha pikali. Kiikuda mõned korrad kumerdatud seljal.

Teinud tireli ette, asuda istesendis kõverdatud jalgadega.

Teinud tireli ette, tõusta, tõugates end kätega üles kükis.

M ä r k u s. Viimast kolme harjutust tohib teha murul, heintes või võimlemismatil.

Heitnud pikali teineteise kõrvale, asetada küünarnukid vastu maad ja labakäed pealistikku. Vastase käe allasurumine.

Kukevõitlus.

Seistes või kükitades teineteisega kohastikku, tallad koos, püüda vastane eemale tõugata vastastikuste löökidega peopesadele, mis on õlgade kõrgusel.

Sama harjutus, kuid sirutades käed üles.

Mustlasmaadlus.

Rinnuti olles asetada paremad (vasakud) jalad poidseon-gusse ja püüda vastast enda poole tirida.

Võtta seltsimehelt ära pall või kepp vähemalt 30 sek. jook-sul. Eset selja taha peita on keelatud.

2. K õ n d. Kõndida 20 m, pillamata pähe asetatud eset.

Minna madala tara tagant või madalast kraavist läbi nii, et kõndijat poleks näha.

Läbida 20—30 m võimalikult väiksema sammude arvuga.

Kõndida ilma vahepeatusteta malelaua korras asetatud telliseil.

Kõndides astuda üle mitmesuguse kõrguse asetatud nõõride neid puudutamata.

Kõndida kinniseotud silmadega ühest punktist teise, mis on teineteisest 10—30 m kaugusel.

Kõndida tagurpidi varemnäidatud eseme suunas.

Kõndida võidu 40—60 m.

Kõndida pehmel pinnasel, astudes täpselt jälgedesse.

Kõndida pehmel pinnasel, segades ja hävitades jäljed.

Kõndida kahekesi, kus ühe parem jalg on kinni teotud teise vasaku jalaga.

Küürkõnd aisakellaga, mis kõnni ajal ei tohi heliseda, või ääreni täis veekruusiga, millest ei tohi palju vett välja loksuda.

3. J o o k s. Jooks peitusega.

20 jooksusammuga läbida võimalikult pikem distants.

Ilma peatusteta jooks mööda ringe, mis on joonistatud maapinnale malelaua korras.

Jooks kahe üksteisele lähestikku hüppetellingu vahelt, neid riivamata või maha ajamata.

Teatejooksud.

Jooks hübitsaga.

Võidu jooksmine ratast ajades.

Jooks siksakiliselt.

Kõnd ja jooks pioneerisammul lausk- ja kergel murdmaastikul: 50 sammu kõndi, 50 sammu jooksu jne., kokku 500 meetrit.

4. H ü p p e d. Sügavushüpped liivaauku joonestatud ringidesse maandumisega.

Kõrgushüpe läbi tellisseinaks värvitud ajalehtede, üle keerutatava nõõri või üle takistuste, nagu künkad, pingid (teate-takistusjooks).

Hüpped üle kraavi pika kepi abil.

Hüpped «aknasse» läbi sellele kleebitud ajalehepaberi.

Hüpped üle veerleva tünnivitsa.

Kombineeritud hüpped lühikese ja pika hübitsaga.

Hüpped kannult üle pinguletõmmatud nõõri või kannu kõrvale asetatud vineerlaua.

Hüpped ühel jalal üle maapinnale tõmmatud joonte («kekskast»).

Hüpped alla või üle takistuse, püüdes lennul palli või muu eseme.

Toenghüpped üle palgi (jalad paremal või vasakul pool käsi või jalgadega käte vahelt).

5. Heited. Käbide, kividega jne. märgiviskamine ilmuvate ja peituvate märklaudade, õhkutõusnud paberlohede pihta või veepinnale asetatud ringidesse (kellel on osavaim käsi?).

Väikeste pallide viskamine ülesriputatud kiikuva topispalli pihta. Kes saavutab kuue palliga 4 m kauguselt kõige rohkem tabavusi?

Kurnimängu elemente.

Väikeste pallide viskamine ülesriputatud kiikuva topispalli pihta. Kes saavutab kuue palliga 6 m kauguselt ja 20 sekundi jooksul kõige rohkem tabamusi? (Kui pole käepärast stopperit, võib lugeda kuni 20-ni.)

Nägematu, kuid varem nähtud märkide tabamine üle seina või tara (maapinnale on joonestatud ringid).

Puuokstele asetatud märkide mahatabamine.

Kiikuva vana kastruli tabamine.

Vineerlauas paberiga ülekleebitud avause tabamine (paberist läbi visata).

Lumepallidega lumest valmistatud vigurite peade mahatabamine.

Lutsuviskamine.

Granaadiviskamine märki ja kiirusele.

Kurnimäng ja igasugused rahvapärased viskemängud.

6. Ronimine. Ronimisviisid, mille juures käte jõul ei tule kanda rohkem kui oma keha raskus või grupis ronimisel mitte üle veerandi iga ronija keha raskusest.

Mitmesuguste järsakute otsa ronimine.

Seltsimeeste abil järsaku otsa ronimine, kasutades selleks keppe, köit, või ronimine ilma vahenditeta (joon. 2 ja 3).

Puu otsa ronimine end mitte reetes okste tugeva kiiklemisega.

Ronimine mööda kaldset puutüve.



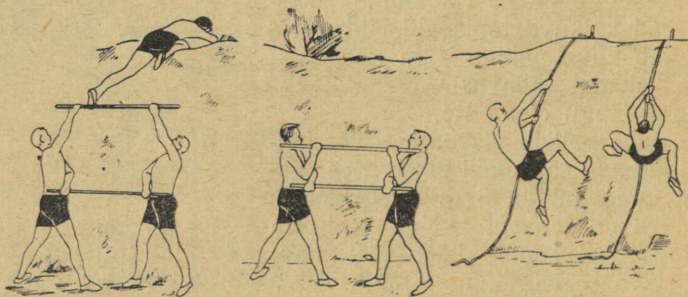
Joon. 2.

Ronimine mööda vertikaalset köit, millesse on tehtud sõlmed.

Meremehe moodi ronimine (joon. 4).

Ronimine üle takistuste, nõõrredeli, lattide või muude esemete vahendite abil või ka ilma vahenditeta.

Ronimine üle selleks spetsiaalselt ehitatud tarade ja üle takistuste üksinda või seltsimeeste abil.



Joon. 3.

7. Roomamine. Roomamine poolkäpuli ja käpuli edasi, tagurpidi ja kõrvale varjatud paigast varjatud paika ja madalalt ripnevate okste all, kuid viimaseid riivamata.

20 m kiiret roomamist poolkäpuli ja käpuli.

Sama harjutus, kuid kasutades maskeerimismantlit.

Harjutused märkamatus juurdehiilimises vaenlasele — roomamine poolkäpuli, kasutades enda varjamiseks maastiku iseloomu ja värvust.

20 m kiiret ja varjatud roomamist, hoides käes keppi, püssimaketti või õppegranaati.

8. Tasakaaluharjutused. Kõndimine karkudel (kompadel) tasasel maastikul, kõval ja kohevil pinnasel ja madalas vees.

Kõndimine karkudel tõusudega künkaile ja laskumisega neist.

Kõndimine karkudel astumisega üle mätaste.

Seisimine karkudel, sammudes paigal.

Pöörded karkudel paigal ja liikumisel.

Liikumine ümmargusel halul.

Tasakaalu säilitamine seistes kiiklaual või ümmargusel palgil.

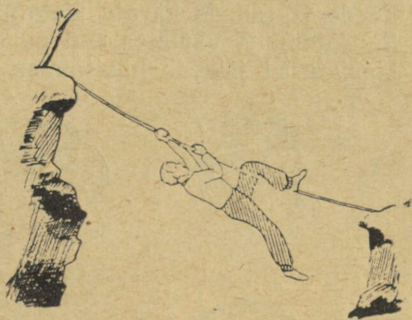
Liikudes palgil märgi tabamine käbide, kivide või pallidega (näiteks 6 käbist vähemalt kolmega tabada 4—6 m kaugusel olevat puutüve).

Seistes palgil ja sellelt maha tulemata riideist ja jalatseist vabastumine ja uuesti riietumine.

Takistuse ületamine sellele asetatud latti mööda.

Palgi ületamine, mis on asetatud üle kraavi või oja. Palki võib ületada püsti-asendis, kummargil, käpuli, ratsukile ja küljetsi.

Sama harjutus, kuid kan- des väikest koormat (kepp, tühi veeämber, heinakott jne.).



Joon. 4.

Kõndimine mitmesugusel kõrgusel maasse taotud vaiadel.

Kõndimine raudteerööpmel (otse, küljetsi või tagurpidi).

Harjutaja kõrgusele rõhtpalgile ronimine ja püstitõusmine sellele.

Madala oja ületamine mööda kive, ilma et jalgu märjaks tehtaks.

Konarliku koha ületamine, hüpates mättalt mättale.

9. Raskuste kandmine. Seltsimehe kandmine nelja- kesi, kolmekesi ja kahekesi ja mitmesugusel viisil (joon. 5).

Kandmine, mis on seotud tasakaalu säilitamise, roomamise ja takistuste ületamisega.

Kandmine «tulistamise» all pallidega.

Transporteerimise viisid mitmesuguste käepärast olevate vahendite abil.

Teatekandmine: kandami raskus igäühe kohta mitte üle 5—8 kg ja distants mitte üle 15—20 m.

Suusatamine

Jalutuskäigud ja rännakud suuskadel (vt. ptk. VIII), võttes neisse järgnevaid harjutusi:

Kiired vahejooksud põõsani, mäekünkalt lumehangeni või ühest varjatud kohast teiseni.

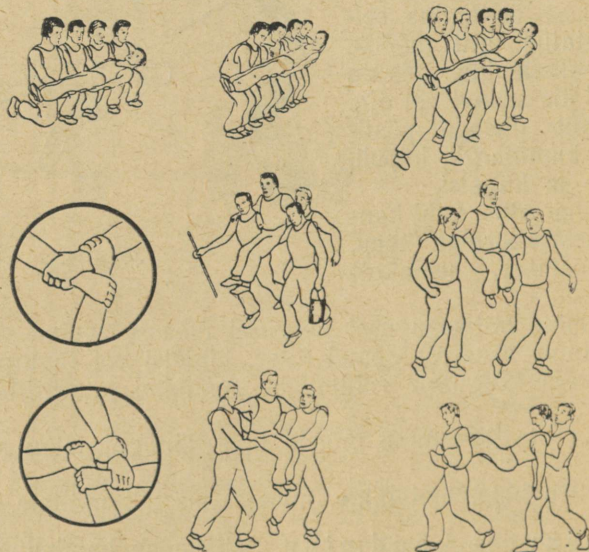
Liikumine lahtisel maastikul tingimusel, et ei tulda nähtavale horisondijoonel.

Käratu liikumine metsas.

Teede ja radade käratu ületamine.

Suusatamine, varjates end puude taha.

Harjutused jälgede hävitamise või segiajamisega.



Joon. 5.

Suusatamine metsas, puuksi puudutamata ja neilt lund maha raputamata.

Muutumine «künkaks» või «kännuks» (joon. 6).

Tee valik, mis on varjatud kõrvaliste isikute nägevuse eest.

Piilumine madalate okste või sileda tüvega puu tagant.

Jälgede uurimine (kes oli siin? millal? mis ta tegi?).

Ettevaatlik minek varjulistesse kohtadesse, vitstarade ja puude taha.

Luuramine puu otsast (jäljed puu juures kaotada ja suusad peita lumme).

Suusaraja varem läbisõitnud seltsimeeste jälitamine.

Noidlemise ja maastikul liikumise harjutused

A. Harjutused vaatlemise arendamiseks

1. Vaadelnud 30 sekundit puu-oksas, vastata: a) kui mitu haru oli puuoksas, b) kui mitu haru oli murdunud, c) missuguse puu oks see oli, d) kuidas oks oli puu küljest murdunud, e) mis erilist võis tähele panna puuoksas juures jne.

2. Vastata võimalikult õigesti ja kiiresti küsimusele «Mis on seal kaugel?» Näited: «Kui mitu korstnat on sellel majal?», «Kes tuleb sealt — mees või naine?», «Kas selle okasmetsa veerul on lehtpuid?», «Kus on näha kõrgel lendavat lennukit?», «Kui mitu inimest on selles grupis?», «Missugune number on telefonipostil?»

3. Tulles paika, kus on viibitud varem, tähele panna, missuguseid muudatusi seal vahepeal on juhtunud. Kes ütleb kiiremini ja õigemini, mida uut võib siin tähele panna? Mis siin on juhtunud?

4. Kui näiteks jalutuskäigul juhtus vastu võõraid, võib õpetaja mõne aja pärast küsida: «Mida ta kandis?», «Missugused olid ta jalatsid, riietus?», «Millega oli määrdunud ta selg?», «Mis te arvate, kas ta oli siit lähedalt elanik?»

5. Hästi vaadelnud teatavat osa maastikust, õigesti vastata kolmele erinevale küsimusele, mis puutuvad maastikusse ja seal asetleidnusse.

Näiteks: «Missuguste esemete järgi võib siin kindlaks määrata ilmakaari?», «Kes on viibinud siin enne meid?», «Missugune sammude vahemaa eraldab neid kaht eset?»

6. Mälu järgi kirjutada üles, missugused kauplused asetsevad tuttava tänava mõlemal poolel.

7. Pidada meeles puu lehtede kuju ja värv; mitut liiki putukaid eluneb sel puul ja missugused linnud sellele lendavad.



Joon. 6.

8. Ülestõstetud telgiriide või teki tagant käivad järjekorras läbi kõik mängijad. Teisel pool olev seltsimees püüab jalgade järgi kindlaks määrata, kes oli kes. Teiseks variandiks on, et seltsimeest püütakse kindlaks teha millegi vahelt läbipistatud käte järgi.

9. Mängijad asuvad harvrvivis. Igaühel on käes tükk pappi, paberleht ja pliiats. Varem seks hoiatatud mängijad teevad õpetaja käsklusel ümberpöörd ja asuvad maastiku vaatlemisele. 2—3 minuti pärast pööravad nad uuesti ümber, astuvad 500 sammu edasi, heidavad selili ja kirjutavad täpselt üles kõik, mis nad tähele panid. Võidavad need, kes annavad kõige üksikasjalisema kirjelduse maastikust.

10. Õpetaja esitab mängijaile mitmesuguseid küsimusi, juhtides tähelepanu maapinnale jäänud jälgedele. Jälge uurinud, tuleb anda kiire ja õige vastus. Võidavad need, kes annavad kõige rohkem õigeid vastuseid. Näited: «Missuguses suunas sõitis jalgratas?», «Kuhu sõitis tank?», «Kas siit sõitis läbi tühi või koormaga vanker?», «Kas paljasjalgne inimene jooksis või kõndis siit läbi?», «Mida tegid siin ettejuudnud seltsimehed?», «Kas siin tehti hiljuti lõket?», «Missuguste tundemärkide järgi võib siin kindlaks määrata, et lähedal on asula?», «Kelle jäljed on siin tallatud rohus ja missuguses suunas see olend on läinud?»

Tihedas metsas on lumest ummistamata suusarada. 1,3 m kõrgusel võib tähele panna murtud oksti. Mida võib lugeda neist jälgedest? Vastus võib olla näiteks järgmine: «Suusataja sõitis siit läbi kõige rohkem poole tunni eest, sest veel pool tundi tagasi sadas lund. Ta oli kõrget kasvu. Suund oli asula poole, nagu tõendavad suusaninade ja suusakeppide jäljed. Suusataja oli nähtavasti väsinud, sest ebavõrdset ja mitmesuguse pikkusega suusasammu võib tähele panna mitte ainult metsas, kus see võib olla loomulik, vaid ka lagendikul.»

B. Harjutused kuulmise arendamiseks

1. Sidunud silmad kinni, kuulata, mida teeb õpetaja või seltsimees. Võtnud sideme silmadelt, jutustada, missuguseid hääli või müra oli kuulda, kui mitu korda üks või teine heli kordus, mida tegi seltsimees jne.

2. Järgnedes õpetajale metsas teatava vahemaa järele orienteeruda signaalide järgi, mida õpetaja vahetevahel annab.

Missugust müra või missuguseid signaale oli kuulda? Mida võib oletada nende signaalide järgi õpetaja tegevuse kohta?

3. Kuuldes koerte haukumist ja kukkede kiremist asula läheduses, otsustada, kui kaugel on asula ja mitu koera seal on.

4. Kuulmise järgi ütelda, kas puu kohiseb tuulest või raputab seda keegi. Missugusest suunast kuuldub puu kahtlast kohinat?

6. Järele aimates pajulinnu häälitsemist meelitada ta enda juurde. Kes suudab linnu meelitada kõige lähemale endale?

7. Tunda seltsimehi nende sammude kaja järgi.

8. Olles kõrkjais otsustada kuulmise järgi, missuguses suunas läheneb seltsimehe paat kaldale.

9. Kui mitu ratsanikku läheneb pöörangu tagant?

10. Mängijad istuvad ritta, sidudes silmad kinni. Õpetaja kõnnib istujate eest mitu korda läbi, iga kord muutes kõnnakut, näiteks: kõnnib harilikul sammul, longates, kepile toetudes, palja jalu jne. Võidavad need, kes annavad kõige õigema vastuse.

C. Harjutsed kompimise arendamiseks

1. Silmad kinni sidunud, kompida ühe seltsimehe kätt sõrmedest kuni küünarnukini ja ütelda, kes see seltsimees on.

2. Ühesugustesse kottidesse pannakse nõõpe, teri, väikesi kive, tükk leiba jne. Kompimisega otsustada, mis missuguses kotis on.

3. Kompida kustunud lõkke või ahju tuhka ja otsustada, millal tuli kustus. (Ülesanne antakse ainult siis, kui saab kontrollida, millal tuli oli kustunud.)

4. Kes vabastab kiiremini selja taha seotud käed?

5. Igaühele antakse tükk nõõri. Vastava signaali peale tuleb selja taga teha nõõri sisse teatav sõlm. Võidab see, kes teeb sõlme kõige kiiremini ja õigemini.

6. Kõndida pimedas (valges aga kinniseotud silmadega) 25 m mööda kitsast rada, kompides teed kepiga. Sama võib sooritada, kõndides ilma kepita, kuid palja jalu.

7. Kinniseotud silmadega seltsimees viia mingisuguse puu juurde. Seltsimees peab kompimisega otsustama, mis puu see on.

8. Karbis on igasuguseid teri ja seemneid puuviljast, köögiviljast jne. Järjekorras võtab iga osavõtja karbist ühe tera või seemne ja ütleb sellele vaatamata, mis seeme või tera ta sõrmede vahel on.

9. Pimedas või kinniseotud silmadega seada gaasitorbik rünnakukorras lahingukorda ja vastupidi. Kes suudab seda kiiremini?

10. Pistes käe kuni küünarnukini vette jões, tünnis jne. määrata kindlaks vee temperatuur. Vastust kontrollitakse termomeetriga.

D. Harjutused haistmise arendamiseks

1. Järjekorras eraldab iga mängija haistmise järgi lõhnad. Ained või esemed haistmiseks peavad olema niisugused, et nende nimetust ei saa määrata välispidise kuju järgi. Selleks valatakse vedelained paberiga mähitud pudelikestesse, kõvad ained aga asetatakse karpi, millesse on torgatud augud.

Haistmiseks võib valida näiteks: a) sibula, küüslaugu, kurgi, selleri jne.; b) kaselehti, niineõisi, kuuseokkaid, loorberilehti jne.; c) igasuguseid lilli; d) joodi, nuuskpiiritust, karboolhapet, balderjanitilku, äädikat jne.; e) põletatud või kõrvetatud asju, nagu kork, puutükk, kummitükk, leivatükk, vill jne.

2. Otsustada lõhna järgi, mis katlas keeb, või mis keedeti või praeti tühjas, kuid alles pesemata riistas.

3. Määrata koht maapinnal, kuhu sihilikult on valatud veidi petrooleumi.

4. Otsustada suitsu lõhna järgi, kus suunas põleb lõke (selleks tuleb olla allatuult).

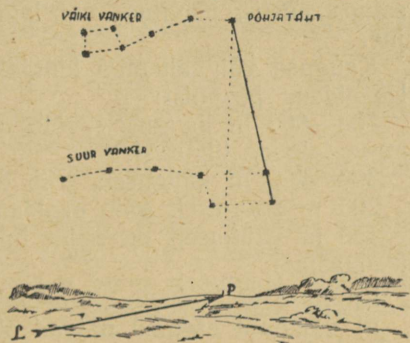
E. Harjutused valvsuse arendamiseks

1. Vesteldes õpilastega tarvitab õpetaja sageli üht või kaht nn. harjumussõna või kõnekäänet. Pärast ta küsib, mida õpilased panid tähele ta kõnes ja missuguseid iseärasusi ta kõne sisaldas. Õige vastuse andnud õpilased loetakse valvsaimaiks.

2. Kokkulepitud märguande peale käsib õpetaja kõiki tarduda paigal, ilma et nad 15—20 sek. jooksul teeksid ühtki liigutust, hammustagu neid kas või sääsk või kihulane. Võitjaks loetakse need, kes selle aja vältel ei tee ühtki liigutust.

3. Õpilased järgnevad õpetajale hajali (vastavalt tingimustele kas kõndides, joostes või roomates). Vahetevahel tõstab õpetaja käe, ja peatunud, pöörab ümber. Käe tõstmine on märguandeks, et kõik peavad 15—20 sekundiks tarduma paigale isegi sel juhul, kui nad jäävad ebamugavasse asendisse, mis võib olla seotud kas või teatava valutundega, peatumisega veeloigus jne. Valvsaiks on need, kes suutsid õigeaegselt võtta tardunud oleku.

4. Kõik asuvad poolringis. Seljaga teiste poole on salgajuht. Õpetaja märguandel astub üks mängijaist salgajuhi juurde, puudutab teda õlast ja asub kiiresti tagasi oma kohale. Salgajuht loeb kolmeni, pöörab ümber ja püüab mängijate liigutuste, näoilme jne. järgi kindlaks teha, kes teda puudutas. Kui ta on õigesti arvanud, asub ta selle mängija, viimane aga salgajuhi kohale. Vastasel korral jääb ta endisele kohale. Võidavad need, keda paljastati vähem arv kordi.



Joon. 7.

5. Õpetaja teatab, et ühele grupiliikmeist on tehtud ülesandeks hiljemalt poole tunni jooksul teistele märkamatuult laagrist või väljakult lahkuda. Kõigi ülejäänute ülesandeks on takistada ülesande täitmist. Keegi aga ei tea, kellele õpetaja ülesande andis. Vahepeal asub grupp mingisugusesse tegevusse, mis pöörab ta tähelepanu kõrvale. Pool tundi möödunud, juhataja teatab resultaadi. Võitjaks võib tulla see, kellel õnnestus salaja kaduda, või need, kes suutsid teda selles takistada.

6. Ülesanne: mitte naeratada või naerda lõbusa loo jutustamisel.

7. Kes teab, kellele kohalikest elanikest kuulub ärajooksnud koer? Kes nägi koera esimesena?

F. Harjutused orienteerumiseks maastikul

1. Kes kiiremini ja õigemini määrab kellaaja kompassi ja päikese järgi?

2. Kes kõige õigemini määrab ilmakaared kohalike esemete, päikese, kuu või tähtede järgi (joon. 7)?

3. Silmamõõdu järgi määrata vahemaa (sammudes) endast kuni teatava seltsimeheni või esemeni. Seda võib katsetada püsti-, põlvitus- või lamaliasendist, puu otsa ronides jne.

Kauguse või vahemaa kindlakstegemiseks on kasulik meeles pidada järgmist:

700—800 m kauguselt võib näha jooksva või kõndiva inimese jalgade liigutusi;

300—400 m kauguselt võib eraldada riietuse värvi;

200 m kauguselt võib eraldada pea ja õlgade kontuure;

150 m kauguselt on näha inimese käerandmed ja riietuse üksikasjad.

Kauguse või vahemaa kindlakstegemisel tuleb arvestada, et:

a) väikesed esemed näivad olevat kaugemal nendega ühel joonel asetsevaist suuremaist esemest;

b) heledat värvi esemed näivad olevat lähemal tumedat värvi asjadest;

c) sünge ilmaga, vihmaga või videvikus näivad vahemaad pikemaina, päikesepaistelise ilmaga aga lühemaina tegelikusest;

d) mägismaastikul näivad kõik asjad lähemaina, samuti kõrgemad majad või ehitised linnades.

4. Ennustada ilma rahvatarkuse või teaduslikult põhjendatud tundemärkide järgi. Toome mõningad tundemärgid:

punane päikeseloojang — tuleb tuul;

kahvatukollane loojang — läheb vihmale;

kaste ja udu hommikul — tuleb ilus ilm;

punane või madal koit — on oodata ilusat ilma;

pilved selgesti joonestatud äärtega — muutub tuuliseks;

kui õhtuhämariku ajal on kaugele kuulda — hakkab sadama;

päike «aurab» ja õhus on vaikus — on oodata äikest;

tähed on udus — läheb vihmale;

korstnate suits lööb vaikke ilmaga maha — hakkab sadama;

pääsukesed lendavad madalalt ja varblased suplevad tolmus — tuleb vihma.

5. Kummalegi kahest grupist annab õpetaja varemvalmistatud marsruudi plaanid visanditena. Grupid peavad läbima oma marsruudid ja hiljem jutustama õpetajale üksikasjadest, mis nad teel märkasid, kuid mis polnud kantud marsruudi visandiplaanile. Võidab grupp, kes on koostanud kõige täpsema ja õigema aruande läbitud teekonnast.

6. Vastata ootamatu küsimuse puhul, kuipalju kell võiks olla või kui palju aega võib olla möödunud teatavast momendist saadik. Küsimusi: Kui palju aega on möödunud õppuse algusest? Kui palju aega kulub, et tavalisel või pioneerisammul jõuda selle või selle ehituseni?

7. Kes suudab jalutuskäigul leida õige tagasitee tundmatus metsas?

8. Leida tee maastiku iseärasuste järgi. Näiteks: minna raiutud puust põhja suunas; suure kivi juurest on näha teerada, mida mööda minnes jõuda ojani, sammuda edasi 200 sammu ja leida lauakese alt kiri, millest saab teada, mis edasi teha.

9. Säilitades sirgjoonelise liikumissuuna kõndida 1 km, orienteerudes päikese või tuulest aetud pilvede järgi, kusjuures viimasel puhul tuleb arvestada tuule suunda.

10. Sama, kuid pimedas ja 300—500 m.

G. Harjutused enda varjamiseks (maskeerimiseks) maastikul

1. Valinud sobiva koha, käsib õpetaja kõigil laiali joosta ja varjata end maastikutingimustes. Võib seada järgmised tingimused:

a) kasutada maastiku iseloomu — kuristikke, lohke, orge jne.;

b) kasutada looduslikku katet — puid, põõsaid, metsa jne.;

c) kasutada looduslikke maskeerimisesemeid — puuoksi, rohtu, lilli jne.;

d) kasutades varju muutuda «künkaks», «kännuks» jne.

2. Keegi peidab enda. Peitjale teadmata kindlaks teha, kes ta on.

VI. LIHTSAMAI D MÄNGE JA SPORDIHARJUTUSI KOOLILÄHEDASIL VÄLJAKUIL

Lihtsamate mängude ja spordiharjutuste korraldamine koolilähedasil väljakuil õpinguist vabal ajal on lastele mõistlikuks ja kasulikuks puhkuseks, mis ühtlasi aitab kaasa nende kehalisele arengule ja karastusele. Suurema osa õppeaastast moodustab taliperiood, ja seepärast on regulaarsed klassivälised kehakultuuriharjutused eriti tähtsad just sel aastaajal.

Koolilähedased väljakud tuleb vajalikul määral sisustada. Tuule vastu okasistandikust kaitstud suvine väljak on väga hästi kohandatav ka talvisteks mängudeks. Ümber mänguväljaku ehitatagu uisutee. See peab olema roogitud lumest, augud lumega täidetud ja kõvaks trambitud ja kõik pinna ebatasasused kõrvaldatud. Roogitud lund kasutatakse uisurada piirava lumevalli ehitamiseks.

On soovitatav, et esimese katte uisurajale valmistaks tuletoorjemeeskond, kellel on seks vajalikke vahendeid ja ka tööjõudu.

Uisurajaks ettenähtud koht pritsitakse ööseks veega üle. Hommikul, millal pritsitud kohad on hästi külmunud, kastetakse väljakut. Jää paksus peab olema 14—18 sm. Võib juhtuda, et öösel pärast kastmist imbub vesi mõnes kohas maasse, jättes pinnale ainult õhukese jääkirmet. See tuleb purustada ja kohad uuesti veega kasta. Ebatasasused jääl kraabitakse ära. Kastmist võib teostada 1°—12°C juures alla nulli.

Kui lähedal on mingi veekogu, nagu jõgi, tiik jne., on lihtsam ehitada looduslik liuväljak.

Väljaspool uisurada võivad lapsed suusatada. Ringikujuline suusarada ei vaja erilist hoolitsemist. Harjutustel suuskadel tõusudeks ja laskumisteks ehitatakse kunstlikud mäed lumest. Mägi ehitatakse nii, et laskumine vahelduks tõusuga, s. t. pärast tõusu algaks laskumine jne. Laskumised peavad olema küllaldaselt lauged, tõusud aga ehitatud nii, et iga järgmine oleks madalam, mis võimaldab inertelt «lennata» sellele. Mäe võib ehitada kahe kuni kolme niisuguse tõusuga. 2 m kõrguse mäe puhul peab liuglemise pikkus (kahe tõusuga) olema 15—25 m. Pärast mõningat sõitmist teevad mäes n. ö. rööpmed. Seepärast tuleb rikutud kohad

aeg-ajalt täita ja kinni sõtkuda. Kui läheduses on looduslikke kõrgendikke, on parem kasutada neid. Siis langeb ära vajadus kunstliku mäe ehitamiseks.

Kelgutamiseks võib ehitada mägesid mitut viisi.

a) Kohastikku puidust mäed. Mõõted võiksid olla järgmised: kõrgus 2—4 m, liuglemise pikkus 15—25 m, laius 1 m, külgbarjääride kõrgus 30—35 sm. ja mäe kallakus 30°—35°. Mäe jalale külmetatakse hagu, mis väldib auklikkuse. Jää paksus peab olema 2—3 sm. Kohastikku mäed ehitatakse küll kohastikku, kuid mitte ühele joonele, vaid nii, et nende vahele jääks väike lumeval.

b) Lumest mäed kurviga. Need valmistatakse suurtest lumepallidest. Pealtpoolt kastetakse mägi veega, nii et jää paksus oleks 5 sm. Külgbarjääri kõrgus on 30—40 sm, mäe kallakus 3 m kõrguse mäe puhul mitte üle 35° ja otseliuglemise pikkus (kuni kurvini) 12—15 m. Kurvi äär olgu veidi kõrgem ja selle väline külgbarjäär kõrgem ja paksem, mis väldib keldude lendamist üle barjääri.

Märgiviskamiseks lumepallidega valmistatakse 1×1 m suurune märklaud ringidega üksteise sees. Iga ringi diameeter võib olla 10—20 sm. Ringid värvitagu ja igasse ringi joonistatagu number, kusjuures number 1-ga olgu märgitud suurim ring. Märklauad seatagu lumest alusele või riputatagu seinale või tarale. Märklaudade puudumisel võib neid joonistada seinale.

Mängud talvisel väljakul

Talvisel väljakul võib korraldada peaaegu kõiki mängu, välja arvatud niisugused, kus ühtede mängijate jooksmise ajal teised seisavad ilma liigutusteta. Ka võrkpallimäng ja mängud hüpetega ei sobi. Seevastu on aga rohkesti spetsiaalseid mängu jääl, lumel või lumega.

Mängude korraldamisel tuleb jälgida, et mängust kuumaks-aetud lapsed ei istuks lumele ega puhkaks pinkidel. Samuti tuleb keelata süüa lund või imeda jääpurikaid. Nõrgema kehaehitusega lastele antagu mängudes osa, mis ei nõua suurt kehalist koormatust.

Mängudeks ühendatagu I klass II ja III klass IV-ga. Allpool toodavad mängud sobivad kõigi nelja klassi õpilastele.

1. a) Rebase mäng I. Lumme sõtkutakse 5—9 m diameetriga ring. Põiki seda tehakse kitsad rajad. Kohtadesse, kus rajad ristlevad ringiga, tõmmatakse väikesed rõngad, mida nimetatakse rebaseaukudeks. Viimaste arv peab olema väiksem mängijate arvust, nii et üks või kaks mängijat jääksid ilma aukudeta.

Kõik mängijad, peale ühe, asuvad rebaseaukudesse. Neid nimetatakse rebaseiks. Ringi keskele jäävat mängijat kutsutakse jahimeheks. Viimase ülesandeks on kinni püüda rebane, kellel pole auku. Kodutu rebane püüab tagaajamisest pääseda ühte aukudest. Ühes augus ei tohi olla üheaegselt kaht rebast. Augus enne olev rebane peab endale otsima uue augu. Kinnipüütud rebane muutub jahimeheks ja jahimees rebaseks. Nii rebased kui ka jahimees tohivad joosta ainult mööda radu — mööda ringi ja selle raadiust. Väljapoole radu jooksnud rebane muutub jahimeheks. Kui aga määrust rikub jahimees, peab ta rebaste püüdmist alustama uuesti ringi tsentrist. Rebased ei tohi muuta alustatud jookssuunda. Jahimees võib aga peatuda seal, kus ta arvab olevat sobivama koht, ja joosta ka tagasi, kui ta peab seda endale kasulikuks. Mäng on väga elav, sest joostes mööda radu ei saa mööduda aukudest neis olevate rebastega, mille tõttu rebased vahelduvad kiiresti.

b) Rebase mäng II. See mäng sarnleb suuresti eelmisega. Erinevus on ainult mängupaiga märkimises. Ühe ringi asemel sõtkutakse lumme kaks kontsentrilist ringi, mis omavahel ühendatakse radadega. Mäng areneb täpselt nagu eelmises variandis, s. o. jahimees ajab taga rebaseid, viimased aga pagevad aukudesse. Rebaseil on siiski lubatud muuta jooksmise suunda kõrvalepõiklemise ja tagasijooksmisega, kuid rajalt lahkumata.

2. Lumekurn. Mängust võib osa võtta 2—10 inimest. Iga mängija kohta on vaja 3—5 keppi pikkusega 60—80 sm. Kõige parem on, kui kepid on ühetasased ja siledad. Kepi üks ots peab olema teisest raskem. Igal kepil olgu selle omaniku initsiaalid ja peale selle täkkeid: esimesel kepil üks, teisel kaks, kolmandal kolm täket jne.

Kõik mängijad asuvad ritta ja viskavad kepid pärast vastavat signaali, pidades seejuures silmas järjekorda. Keppe visatakse nii, et need keerleksid horisontaalpinnal (nagu kurnimängus) ja et need libistuksid mööda lumepinda.

Kui kõik mängijad on visanud ühe tükkega kepi, vaadatakse järele, kelle kepp on visatud kõige kaugemale. Kõige lähema kepi omanik saab ühe, järgmine kaks punkti jne., ja kõige kaugema kepi omanik saab niipalju punkte, kui palju on mängijaid.

Nüüd visatakse kahe tükkega kepid, kusjuures punkte arvutatakse kahekordselt, s. o. lähima kepi omanik saab kaks, järgmine neli punkti jne. Kolme tükkega keppide viskamisel arvutatakse punkte kolmekordselt. Kui on visatud kõik mängijail olevad kepid, tehakse punktide kokkuvõte. Võitjaks loetakse suurima punktide arvu saavutanud mängija.

Seda mängu võib korraldada ka meeskonnavõistlusena, mil puhul liidetakse kogu meeskonna poolt saavutatud punktid ja tehakse vastavalt kindlaks meeskondade järjestus.

3. L u m e a u g u d. Mängida võib 3—10 inimest. Kinnitrabitud lumesse (võib ka rajal) tehakse augud vastavalt mängijate arvule. Augu diameeter on umbes 15 sm. Need asetsevad ühel joonel teineteisest 1 m kaugusel. Augud nummerdatakse alates nr. 1-st. 3 m kaugusele esimesest august, põiki aukude joonele, tõmmatakse ära viskejoon, mille tagant visatakse jäätüki, lumepalli, puumuna või muu esemega. Mängijail on järjekorranumbrid, missugusele numbrile vastavalt igaüks saab oma lumeaugu.

Mängu alustab mängija nr. 1, püüdes jäätükiga tabada ühte aukudest. Missugust auku ta tabab, niipalju punkte ta saab. Tema järel viskab see mängija, kelle auku ta viskas. Oletame, et mängija nr. 1 tabas auku nr. 5. Ta saab selle eest viis punkti. Järgmisena viskab mängija nr. 5. Kui mängija viskab aukudest mööda, viskab järgmisena temale järgneva järjekorranumbriga mängija. Näiteks: kui viskas mööda mängija nr. 1, viskab järgmisena nr. 2, kui aga viskas mööda nr. 5, viskab järgmisena nr. 6. Mäng kestab seni, kuni üks mängijaist on saavutanud kokkulepitud punktide arvu, näiteks 25.

4. K o l m l u m e a u k u. Mängijaid on 2—10. Hästi kinnitrabitud rajale tehakse kolm auku 2—5 m-ni teineteisest. 3 m kaugusele esimesest august tõmmatakse joon, millelt alustatakse viskeid lumepalli või puumunaga.

Mängija võtab asendi, kus ta üks jalg on ära viskejoonel, teine on aga viidud võimalikult kaugemale ette. Sellest asendist püüab ta visata esimesse auku. Sattunud auku, asetab ta jala sellese auku ja püüab tabada teist ja järgnevalt kolmandat auku. Kui ta on tabanud ka kolmandat auku, pöördub ta ümber ja hakkab vastupidises suunas tagasi tulema. Mängu võitmiseks tuleb kolm korda läbi käia kõik augud mõlemas suunas. Kuid ühe seeriana vaevalt see kellelgi õnnestub. Ikka juhtub möödavise, millega kaotatakse õigus edasiviskamisele. Sel puhul läheb viskamise õigus üle järgmisele mängijale, eelmise mängija lumepall jääb aga sinna, kuhu see kukkus.

Järjekorras järgmine mängija alustab mängu eelmise eeskujul, kuid tal on valida, kas visata auku või tabada eelmise mängija palli. Viimane on sageli kasulikum, eriti aga, kui pall on lähemal kui järgmine auk. Palli tabamine annab õiguse viskamiseks sellelt kohalt, kus pall lebab. Kui viskab mööda teine mängija, on järjekord mängimiseks kolmandal jne. Kui järjekord jõuab jälle esimese mängijani, jätkab ta mängimist kohalt, kus lebab ta pall, kusjuures ka tema püüab edasiliikumiseks kasutada teiste mängijate pallide tabamist.

Võitjaks tuleb see, kes esimesena käib kolm korda mõlemas suunas läbi kõik augud.

5. Lumetiir. Paraja arvuga lastegrupid asuvad 4—6 m kaugusel oma märklauast, milleks on 60—80 sm diameetriga ring (sõõr), joonistatud kriidi või sõega seinale.

Käskluse peale püüavad kõik grupid selleks varemvalmistatud lumepallidega tabada oma märklauda nii, et lumega kinni matta kogu selle pind.

Võidab grupp, kes suudab seda kõige kiiremini.

Uisutamine

Parimaks temperatuuriks uisutamiseks on -5° — -15°C . Ei tarvitse eriti soojasti riietuda. Liuväljakul tuleb kogu aja olla liikvel. Ei tohi puhata seistes või, veel halvem, istudes jääl. Uisutamiseks piisab ühest tunnist. Algajate uisud peavad olema madalad, kerged ja omama tera väikese kumeruse. Kui uiskude tera on liiga lai (üle 3 mm), on soovitatav piki tera saagida kitsad rennid.

Pärast uisutamist nühitagu uisud kaltsuga täiesti kuivaks, sest vastasel korral võivad uisud rooste minna. Omatehtud

uiskudelt raputatagu lumi maha ja tõmmatagu metallosa kaltsuga üle. Algaja peab pöörama erilist tähelepanu sellele, et uisud oleksid hästi kinnitatud taldade alla, sest et uiskude sagedane lahtitulemine muutuks tüütavaks ja takistaks uisutamist.

Uisutamise õppimisel kukutakse sageli. See on vältimatu, kuid mitte hirmuäratav. Algajail on soovitatav uiskudel seismist, tasakaalu säilitamist ja liikumist õppida algul kõval lumel, et alles pärast seda minna libedale jääle. Suureks kasuks algajale on, kui teda algul hoiab käest vilunud uisutaja.

Harjutustest ja mängudest uiskudel võib soovitada järgmisi:

1. **M a d u.** Võtnud kinni kätest sooritab uisutajate grupp tugeva hoosõidu ravis. Seejärel jääb ravis äärmine sõitja seisma ja keerutab enda ümber kogu rivi, mille tagajärjel rivi lõpus olijad sooritavad suure ringi.

2. **T a g u r p i d i s õ i t.** Sõitjad rivistuvad stardijoonele seljaga finiši poole ja sõidavad signaali peale finišisse tagurpidi.

3. **R a t s u t a m i n e l u u a l.** Sõidetakse luud jalgade vahel.

4. **P a a r i s s õ i t.** Hoides kätest kinni kahe- või kolme-kaupa sõidetakse finišisse.

5. **S õ i t k o l m e l j a l a l.** Igal kahel uisutajal seotakse ühe parem jalg ühte teise vasaku jalaga. Seotakse kahest kohast — kederluust ja veidi ülalpool põlve.

6. **R a t t a a j a m i n e.** Igal uisutajal on ratas ja selle ajamiseks kepik.

7. **P ü s t o l i s õ i t.** Pärast hoovõtmist kükitatakse ühele jalale, sirutatakse jalg ette ja liueldakse edasi.

8. **P ä ä s u s õ i t.** Liueldakse nii, et üks jalg on veidi kõverdatud, teine aga sirutatud taha-üles ja käed on kõrval.

9. **R õ n g.** Võtnud teineteiselt ümber piha, kükitatakse pärast tugevat hoovõttu.

Teiste mängude kirjeldamiseks pole tarvidust. Peaaegu iga-sugune liikumismäng on rakendatav ka jääl. Eriti huvitavad on teateuisutamised lihtsalt kui ka kepiga palli taga ajades. Ka kurni- ja kriketimängu võib väga hästi läbi viia jääl (mängijad on ilma uiskudeta).

Kelgutamine

Mäest allasõitmiseks kasutatakse kelke, suuski ja ka jää-panku. Kuigi lapsed tulevad kooli oma kelkudel ja suuskadel, on siiski hea, kui koolis leidub varukelki ja -suuski juhuks, kui neid kõigile ei peaks jätkuma. Kelgutamist võib korraldada ühendades I ja II ning III ja IV klassi gruppidesse.

Kelgutamist on kõige parem valvata mäe tipust. Kehalise kasvatuse õpetaja võib endale määrata laste hulgast abilised, kes reguleeriksid mäest sõitmise järjekorda (vahemaa peab olema 6—8 m).

Lapsed kogunevad laskumisele vastupidisele mäenõlvakule. Neid tuleb jagada gruppidesse 2—4 last kelgu kohta. Kui aga on suuremaid kelke, võib grupis olla ka kuni 6 last. Igas grupis määratakse grupivanem, kes jälgib oma grupi järjekorda. Pärast allasõitmist antakse kelk edasi seltsimeestele, ise aga jäädakse ootama uut järjekorda.

Kui kehalise kasvatuse õpetaja paneb tähele, et järjekorras ootajail hakkab külm, võib ta neile korraldada lühikestusega liikumismänge jooksudes jne.

Kelgutatakse istudes või lamades kelgul kõhuli või küljeli. Istumise puhul pole hea hoida jalgu kelgu jalaseil, vaid iga-suguste ootamatute tõugete vältimiseks ees või poolkõverdatult. Kelgu võib igasuguses asendis juhtida jalgade, käte ja keha abil. Jalgadega juhtimise puhul piisab, kui asetada jalg jääle sennapoole, kuhu tahetakse pöörata. Kehaga juhtimisel surutakse põlved kelgu külgede vastu ja kallutatakse kere sennapoole, kuhu tahetakse sõita. Kelgu pidurdamiseks asetatakse jalad maha, tõmmates üheaegselt äkilise liigutusega kelgu eesosa üles.

Looduslikel mägedel kelgutamisel on võimalik mitmesuguste võistluste korraldamine mäenõlvakule asetatavate takistuste ületamisega. Näiteks: mitmesuguse kõrgusega väravate alt läbisõitmine, mis on moodustatud kergeist suusakeppidest; sõit millelegi asetatud mütsi mahavõtmisega; sõit lumme tor-gatud lipukeste korjamisega jne. Mitmekesistada võib ka kelgutamise viise (põlvitus- või püstiasendis sõitmine, kui mägi pole liiga järsk). Niisuguste võistluste hindamist võib toimetada viiepunktilises süsteemis, kusjuures hinnatakse ühe või

teise numbri täitmise täpsust ja ilu. Võitjaks loetakse see, kes kõigi kavas olevate alade järgi saavutab kõige rohkem punkte.

Võistlusi võib korraldada ka kiirlaskumises mäest. Selleks võib osavõtjad jagada meeskondadesse, igas 3—5 inimest. Vastava märguande peale sõidavad mäest järjekorras alla ühe, siis teise jne. meeskonna liikmed. Iga kord võetakse aega ja võitjaks loetakse meeskond, kes kõige kiiremini lõpetas mäestlaskumise.

Mäestlaskumine suuskadel

Väikestest mägedest võivad lapsed suuskadel laskuda ka ilma õpetaja järelevalveta. Neile tuleb ainult näidata harjutusi ja mänge iseseisvaks korraldamiseks.

Toome näitlikke harjutusi:

1. Mäestlaskumine «Valvell»-seisangus (ilma keppideta).
2. Mäestlaskumine algul püstiasendis ja käed ülal ja lõpul kükkasendis ja käed ees (ilma keppideta).
3. Mäestlaskumine kahekesi, kusjuures tagapool sõitja asetab oma käed eelsõitja õlgadele ja kusjuures üks ta suuskadest on eelsõitja suuskade vahel.

Sama harjutus, kuid kolmekesi.

5. Mäestlaskumine kolmekesi kõrvuti ja teineteise kätest kinni hoides.

6. Mäestlaskumine viirus.

7. Mäestlaskumine koos seltsimehega, kes on taga samadel suuskadel.

Harjutuste puhul grupis tuleb jälgida, et:

- a) laskumisenõlvak oleks tasane, ilma kraavide ja konarusteta;
- b) sealpool mäge, kus sõidetakse, poleks ülesõiduradasid, kände, pöösaid, puid jne.;
- c) laskumine toimuks ainult otsesuunas.

Näiteid mängude korraldamiseks:

1. Sõitmine takistuste alt läbi. Meeskondadesse jagatud lapsed, laskudes mäest järjekorras, sõidavad suusakeppidest moodustatud väravate alt läbi. Võitjaks tuleb meeskond, kelle liikmed kõige vähem riivasid väravaid. Looduslikele mäenõlvakuile võib üheaegseks mäestlaskumiseks asetada väravad kõrvuti.

2. Sõitmine takistuste vahelt. Mäenõlvakule moodustatakse lipukestest koridor, mille vahelt tuleb läbi sõita. Meeskondadesse jagatud lapsed, laskudes mäest järjekorras, püüavad sõita mööda märgitud teed. Igakordse lipukese riivamise või koridorist väljasõitmise eest arvutatakse meeskonnale üks karistuspunkt. Võidab meeskond, kellel on kõige vähem karistuspunkte.

3. Lipukestega sõitmine. Mäenõlvakule asetatakse mitmesugusele kaugusele teineteisest rida lipukesi (kas ühele joonele või siksakiliselt). Lapsed jagatakse meeskondadesse, kusjuures iga meeskonna paarisnumbriga liikmed jäävad mäejalale, teised aga asuvad mäetippu. Kõigi meeskondade esimesed numbrid korjavad mäestlaskumisel teel olevad lipud ja annavad need üle teistele numbritele. Kiiresti märke tõustes asetavad teised numbrid lipukesed endistele kohtadele, ja kui on kohale asetatud viimane lipp, alustavad mäestlaskumist kolmandad numbrid, korjates lipukesed ja andes need üle neljandaile numbritele jne. Võitjaks loetakse meeskond, kelle liikmed kõige kiiremini vahetavad asukohad.

Mängu kordamisel asuvad mäetippu paarisnumbriga mängijad, teised aga mäejalale.

Kirjeldatud mängude põhimõttel võib korraldada mäestlaskumist lumepalli tabamisega märklaua pihta, mis on asetatud mäejalale jne.

VII. MÄNGUD MAASTIKUL

Mängud maastikul I—IV klassi õpilastele aitavad kaasa:

a) nägemise, kuulmise ja meelepidamise arendamisele, samuti varjatult liikumisele, endamaskeerimisele ja orienteerumisele looduslikes tingimustes;

b) iseseisvale tegutsemisele maastikul ja kartmatuse, seltsimeheliikkuse ja kehalise treeningu ning karastuse väljatöötamisele;

c) kehalise ettevalmistuse tundides ja kehakultuuriringi õppustel saadud teadmiste süvendamisele.

I—II klassi õpilastele korraldatakse elementaarsemaid, III—IV klassi õpilastele peale nende ka keerulisemaid kombinieritud mängu. Osavõtjate arvuline koosseis võib olla 18—80 või koguni rohkem õpilasi ühe õpetaja kohta.

Mänge maastikul organiseeritakse jalutuskäikudel, rännakuil, kehakultuuriringi õppustel ja klassivälistel massilise osavõtiga üritustel nii suvel kui ka talvel. Taliperioodil omavad suurimat tähtsust kehalises arendamises ja karastamises mängud suuskadel.

Õpetajalt nõutakse hoolsat ettevalmistust ka kõige lihtsama mängu läbiviimises. Õpetajal peab olema selge ettekujutus mängu ülesandest ja ta peab hästi tundma mängu määrusi. Arvestada tuleb ka mängust osavõtjate arvu ja nende ettevalmistuse astet.

Keerulisemate kombineeritud mängude korraldamisel peab õpetaja valima endale abilised vanemate laste hulgast, kellel on seltsimeeste hulgas autoriteeti. Need on vahendajaiks, kes aitavad jälgida määruste täitmist ja kes kohapeal lahendavad kõik vaieldavad küsimused. Vajaduse korral määrab õpetaja vanemate ja distsiplineeritumate õpilaste hulgast ka jagude komandörid või juhatajad.

Vahendajaile ja komandöridele tehakse aegsasti selgeks nende ülesanded, ettevõetava mängu sisu ja sellele ettevalmistumise kava.

Õpetaja on kohustatud aegsasti läbi vaatama maa-ala, mis on määratud mänguks, ja kindlaks tegema selle piirid, milleks võivad olla looduslikud piirid, nagu maantee, mets, tarad jne. Maa-ala piirid peavad hästi teada olema mitte ainult vahendajaile ja komandöridele, vaid kõigile mängust osavõtjaile. Selleks sooritatagu lastega enne mängu alustamist tutvumiskäik mööda mänguala piire.

Maa-ala iseloom peab vastama mängu ülesande edukaimale täitmisele. Näiteks kui mängu eesmärgiks on harjutamine varjatud liikumises või endamaskeerimises, tuleb valida koht, kus on põõsastikke, metsatukki jne.

Vajalik inventar mänguks valmistatagu ja seatagu korda aegsasti. Selle valmistamisele tõmmatagu kaasa mängijaid endid.

Seletusi elementaarsete mängude kohta võib anda kohapeal. Keerulisemaid mängu tuleb aga aegsasti seletada. Aegsasti määratakse ka kõigi üksikmängijate osad ja nad jagatakse mängivaiks poolteks.

Mängud maastikul algavad ja lõpevad kokkulepitud signaaliga (vile, sarv jne.). Mängu ajal tuleb juhatajal lapsi

sihilikult asetada rasketesse olukordadesse, et nad õpiksid ise leidma õiget väljapääsu kõigist raskustest.

Mängumääruste rikkujad ja tinglikult «surnuks» arvatud mängijad eemaldatakse mängust vahendajate poolt.

Resultaatide hindamine peab olema täpne ja objektiivne. Hindamine toimugu kohe pärast mängu lõppemist. Seejuures on kasulik pöörata laste tähelepanu eeskujudele heast mängust ja mängus esinenud vigadele.

Toome mõningaid täiendavaid märkusi mängude korraldamise kohta suuskadel. I—II klassi õpilastele korraldatakse neid mängu tallatud lumel ja kooli või elamute lähedal. Ühes reas võib läbi viia 4—6 mitmesugust elementaarset mängu, korrates mõningaid neist mitu korda. Mängude üldkestus olgu 40—60 minutit. Mänge suuskadel on algul parem korraldada ilma suusakeppide tarvitamiseta. Peab jälgima, et lapsed ei jääks kauaks vähe liikumist pakkuvasse olukorda. Mängule, mis nõudis suurt liikumist, järgnegu mäng, millel on aktiivse puhkuse iseloom.

III—IV klassi õpilastele võib mängu suuskadel korraldada mõõdukalt raskel maastikul, näiteks seal, kus on metsatukki, harv mets, kinke jne., kuid mitte kaugemal kui 1½—2 km kogunemiskohast.

Sobivamaks ajaks mängudeks suuskadel on päeva esimene pool ja kestuseks kuni kaks tundi. Viimast võib lühendada või pikendada sõltuvalt temperatuurist ja ilmastikust (vt. ptk. VIII). Riietus ärgu olgu liiga soe ja jalatsid olgu sobivad. Mänge tuleb seletada juba aegsasti — ruumis.

Kohustuslikuks tingimuseks kõigi mängude korraldamisel maastikul on hea organiseeritus ja teadlik distsipliin. Valitagu sõjaline kord, kus mängijad täpselt täidavad oma komandöride korraldusi, samuti mängumäärusi.

Järgnevalt toome elementaarseid ja kombineeritud mängu maastikul. Neid võib korraldada nii suvel kui ka talvel (suuskadel) ja eraldi I—II ja III—IV klassi õpilastele. Sõltuvalt laste vanusest ja ettevalmistuse astmest mängumäärusi kas lihtsustatakse või muudetakse raskemaks. Elementaarsete mängude hulka võib arvata ka paljusid harjutusi noidlemises, mida kirjeldasime kehakultuuriringi töö osas.

Kombineeritud mängud on antud talve olukorra variantides ja need on mõeldud peamiselt III klassi õpilastele. Pärast

mõningaid muudatusi on talvised mängud rakendatavad ka suvistes tingimustes.

Elementaarseid mängu

Hästi kuulatada. Üks mängijaist peitub kuhugi lähedusse ja teeb õpetaja märguandel mitmesugust müra või mitmesuguseid helisid. Kes paigalolijaist kõige kiiremini ja õigemini määrab helide järgi seltsimehe asukoha, loetakse võitjaks.

Tajuda aega. Õpetaja märguandel hajuivad kõik mängijad mitmes suunas. Määratud aeg (1—3 min.) möödunud, peavad kõik olema tagasi, ilma et nad aja määramiseks kasutaksid ajamõõtjat. Võitjaks loetakse need, kes kõige täpselt või kõige lähemal täpsele ajale tulevad tagasi.

Terane tunnimees. Tuleb kuuldamatult hiilida päris lähedale seltsimehele, kes seisab paigal kinniseotud silmadega. Võidab see, keda tunnimees ei kuule.

Peitemäng maastikul. Mängijad jagatakse kahte gruppi. Maa-ala mänguks on piiratud. Vastava signaali peale jookseb esimene grupp laiali ja peidab-maskeerib enda maastikul. Kolme minuti pärast läheb teda otsima teine grupp. Ülesleitud mängijad viiakse õpetaja juurde. Kui on leitud viimane mängija, märgib õpetaja aja, mis kulus otsimisele. Pärast seda peidab end teine grupp ja otsima läheb esimene. Võidab see grupp, kes lühema ajaga leidis vastasgrupi mängijad.

Nähtamatud. Õpetaja asub 1 m diameetriga ringi, mis on tõmmatud väikesele aasale. Igas suunas ringist on pöösaste, puude jne. taha maasse torgatud vaiakesed, ühed lähemale, teised kaugemale. Vaiakestel on numbrid: ringile kõige lähemal 5, kaugemal 3 ja kõige kaugemal 1.

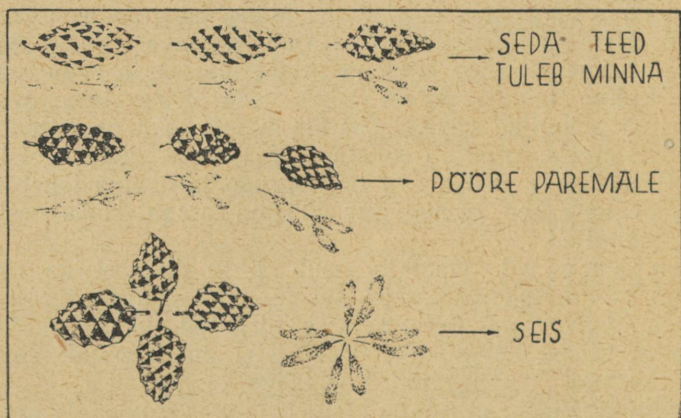
Mängijad lähenevad ringile kaugelt ja igas suunas. Iga mängija ülesandeks on õpetajale nähtamatult lähemale hiilida ja koguda võimalikult rohkem vaiakesi. Kõige kasulik, kuid selle eest kõige ohtlik on korjata vaiakesi, mis on lähimad ringile. Numbrid vaiakestel tähendavad võidupunkte.

Võitjaks on see, kellel õpetajale nähtamatult õnnestus koguda kõige rohkem võidupunkte. Märgatud ja hõigatud mängijad on kohustatud tulema õpetaja juurde ja jääma sinna kuni mängu lõpuni.

Kombineeritud mängu

Mööda jälgi. Mängu eesmärgiks on suusatamise tehnika omandamine lausmaal või kergel murdmaastikul ja harjutused vaatluses ja noidlemises.

Üks suusatajate grupp lahkub kogunemispaiast 15 minutit enne teist gruppi ja viimasele teadmatus suunas. Iga 10 sammu tagant on ta aga kohustatud jätma lumele tingmärke oma liikumissuunast, tõmmates sellele nooled, asetades sellele käbisid või oksid jne. Esimesele grupile annab õpetaja teise grupi teadmata ülesande läbida silmusetaoline marsruut, pöörduda tagasi ja oodata varjatud ruumis. Teise grupi ülesandeks on leida esimene grupp või saabuda tagasi hiljemalt 45 minuti jooksul pärast esimese grupi saabumist. Kui teine grupp ei suuda üles leida esimest gruppi või avastab selle pärast määratud tähtaja möödumist, loetakse ta kaotanuks. Mängu kordamisel vahetuvad gruppide ülesanded.



Joon. 8.

Hea tähelepanek. Mängu eesmärgiks on 500-meetrilise distantssi läbimine kiirendatud korras ja harjutamine luuraja ülesandeks, milleks tuleb tähele panna pisiasju, aru saada igasuguseist helidest ja meeles pidada nähtut-kuuldut. Mängualaks on tasane või kerge murdmaastik.

Kaks gruppi läbib 5-minutilise vaheaja järele ühe ja sama marsruudi, mille pikkus on 500 m. Teele on juba varem asetatud igasugused märgid või esemed, mis tunduvad vastavas olukorras ebatavalistena, nagu näiteks tingmärgid käbidest või kuuseokstest, mis on asetatud lumele (joon. 8), nõõritükid, mis on mähitud puukoste külge, õlgedest või kaltsudest valmistatud hernehirmutised, mis on asetatud puudele või nende alla, punase ristiga lipud, üks neist puu otsas ja teine tõmmatud 2,5 m kõrgusele nõõrile kahe puu vahele, toositäis laialipillatud tikke, punase värviveega tehtud plekk lumel jne. Liikumise skeem peab mõlemal grupil olema ühesugune. 30 sek. rahulikku, 30 sek. kiirendatud sõitu jne.

Teel panevad lapsed tähele kõik, mis neile näib ebatavalisena, jutustades sellest lõpp-punktis õpetajale. Võitjaks on grupp, kumb tegi rohkem tähelepanekuid marsruudil.

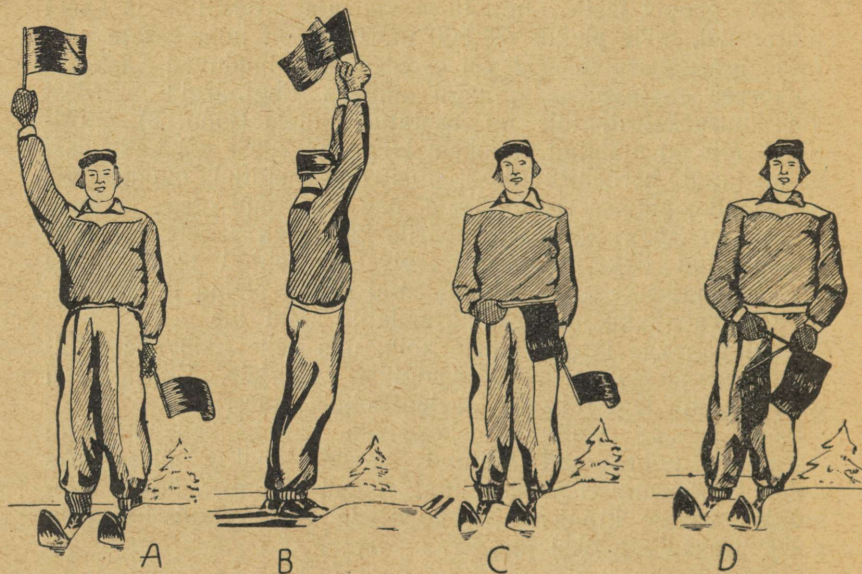
Seda mängu võib mitmekesistada näiteks heliefektidega. Mitmesse kohta end peitnud lastele tehakse ülesandeks kolonni möödumisel järele aimata hundi ulgumist, koera haukumist, varese kraaksumist, koputada vastu puud, helistada kella, praksutada oksil jne.

T e a t e s u u s a t a m i n e «morse». Mängu eesmärgiks on morse järgi üksikute tähtede või lühikeste sõnade edasiandmine ja treening kiires liikumises ja pöördeis käigul. Mängitakse talvisel väljakul.

Mängijad jagatakse 2—3 võrdsuurusesse meeskonda, igas mitte üle 8—10 lapse. Meeskonnad on suuskadel, kuid ilma keppideta. Nad asuvad kolonni 3—4-sammulise vahemaaga kolonnide vahel. Kolonnide ette tõmmatakse joon, mille otses on lipukesed.

Meeskondade ees, 40—60 m kaugusel, on liinivaiad ja iga vaia juures lumes kaks lippu signaliseerimiseks.

Käskluse peale sõidavad kõigi meeskondade esimesed mängijad oma vaiade juurde, sooritavad nende ümber pöörde (vastavalt tingimustele kas paremalt või vasakult), peatuvad, võtavad lipud ja signaliseerivad varem kokkulepitud tähe morse järgi (joon. 9-a ja 9-b). Pärast tähe edasiandmist tehakse ühe lipuga liigutus alla (joon 9-c) ja asetatakse lipud endistele kohtadele. Pärast seda võib suusataja rahulikult tagasi pöörduda oma meeskonna juurde, kust pärast tema liigutust lipuga alla on juba alustanud suusatamist järgmine



Joon. 9.

mängija, kes kordab kõike sama, mis oli eelmise mängija ülesandeks. Nii signaliseerivad üksteise järele kõik mängijad. Võidab meeskond, kes mängu vältel teeb kõige vähem vigu. Veaks loetakse tähe vale signaliseerimine, samuti see, kui lippu ei tõsteta väljasirutatud, vaid kõverdatud kätel pea kohale. Arvesse võetakse mitte ainult signaliseerimise kvaliteet, vaid ka kiirus.

Hiljem võib hakata signaliseerima terveid sõnu, ristates pärast sõna edasiandmist lipud (joon. 9-d).

Ründamine ja kaitsmine. Mängu eesmärgiks on suusatamise treening keskmisel murdmaastikul, harjutused tõusudes, laskumistes, pöördéis, pidurdustes ja roomamises suuskadel; endamaskeerimine, hiilimine ja orienteerumine maastikul talvetingimustes. Mängualaks on metsatukk, harv mets jne., millel on ka künkaid, puid, põõsaid jne. Keset maa-

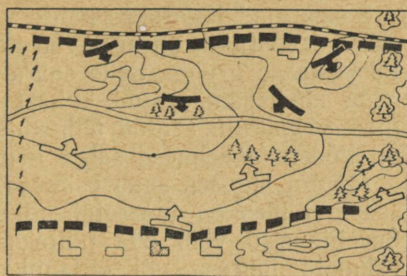
ala tõmmatakse 1 km pikuselt vahejoon. Kummalegi poole seda joont asetatakse 60—100 m kaugusele ühte ritta 20 lipukest nii, et need asetseksid teineteisest 15—20 m kaugusel.

Kaks suusatajate gruppi asub kumbki oma territooriumile (vt. joon. 10). Kummagi grupi ülesandeks on üles otsida vastaspoole lipud ja tuua need üle vahejoone oma poolele, samaaegselt kaitses oma lippe. On arusaadav, et kumbki grupp peab oma jõud jagama nii, et osa neist tegutseks kaitsmisel ja osa ründamisel. Edu kaitsmises ja ründamises sõltub jõudude õigest asetamisest, oskusest end maastikul maskeerida ja märkamatuks vastasele läheneda, heast suusatamisest ja «sõjakavalusest». Vastase territooriumil kahe suusataja poolt tabatud võõras suusataja loetakse vangilangenuks ja ta viiakse ruumi, kuhu ta jääb mängu lõpuni.

Võitjaks loetakse grupp, kes suudab vastase territooriumilt ära tuua rohkem lippe.

Meeskondadel peavad olema erinevat värvi käesidemed või muud erinevad tunnused.

Takistada ühinemist. Mängu eesmärgiks on suusatamise oskuse viimistlemine murdmaastikul; maastikul liikumise treening suulise juhatamise ja plaani järgi; harjutamine morsetähestiku tundmises; oskuse viimistlemine endamaskeerimises ja maskeeritud liikumises maastikul.



- RAUDTEE
- MAANTEE
- OKASPUUMETS
- ELAMUD
- MITTELLAMUD
- GRUPPIDE ALAJAOTUSED
- TÄDD
- LIPUKESK
- KINGUN

Joon. 10.

Suusatajad jagatakse kahte võrdsuurusesse salka. Kummagi salga suusatajail on erinevad käesidemed. Üks salkadest jagatakse kahte gruppi. Selle salga kummagi grupi ülesandeks on leida kindlaksmääratud kohast plaan ja selle järgi minna mõlemale grupile määratud ühinemispunkti. Teise salga ülesandeks on takistada esimese salga gruppide ühinemist.

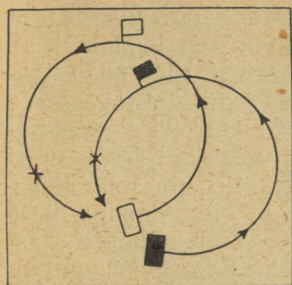
Mängu alguses saab esimese salga kumbki grupp õpetajalt sedeli, milles on morsetähestikus teatatud, kust leida plaan. Sedelite sisu võib olla näiteks järgmine: «Plaan on kaevurakmete juures» või «Plaani leiata tingmärkide järgi, mis algavad metsniku maja juurest».

Mõlemad plaanid on õpetaja aegsasti pannud vastavaisse kohtadesse, mis on mängu alguse kohast teineteisest vastupidi-ses suunas ja 1—1½ km kaugusel sellest.

Dešifreerinud sedelid, asuvad mõlemad grupid otsingule. Nende lahkumise järele annab õpetaja teisele salgale samuti morsetähestikus kirjutatud sedeli, mille sisu võiks näiteks olla järgmine: «Kahe grupi oletatav ühinemise koht on traktoriijaama juures. Asuge tee 15 minuti pärast. Püüdke takistada gruppide ühinemist». Sedeli läbi lugenud, asub teine salk tegevusplaani arutamisele. Sel ajal otsivad lahkunud grupid plaanid üles ja saavad neist teada, et ühinemine on määratud traktoriijaama juurde mingisugusesse majja. Grupid asuvad tee ühinemiskohale. Teine salk püüab aga gruppide ühinemist takistada nende liikmete «vangivõtmisega». «Vangilanguks» loetakse jälitatava salga liige siis, kui teda on tabanud teise salga kaks luurajat. «Vangid» viiakse ruumi, kus suusatajad viibisid enne mängu alustamist. Maja taga, kuhu on määratud ühinemine, pole jälitatavad enam «vangilangemise» ohus. Seal annavad nad oma käesidemed üle vahendajale ja lähevad ruumi, kuhu viidi «vangid» ja kus on ka lõppkogunemine. Ühinenud grupid on võitnud siis, kui nad mängu vältel on vahendajale üle andnud üle poole mõlema grupi liikmete käesidemeist.

L u u r a m i n e r ä n n a k u l. Mängu eesmärgiks on kontrollida saavutatud kogemusi suusataja-luuraja tegevuses.

Osavõtjad jagatakse kahte võrdsuurusesse salka, kes juba mitu päeva enne mängu valmistavad lipukesi signaliseerimiseks, teevad püssimakette ja seavad korda muu vajaliku inventari.



- SALKADE TEEKOND
- ESIMISE SALGA LÄHTEPUNKT
- ◻ ESIMISE SALGA PEATUSKOHT
- TEISE SALGA LÄHTEPUNKT
- ◼ TEISE SALGA PEATUSKOHT
- × PEATUSPUNKTID ENNE VIIMASE TEELOIKE LÄBIMIST

Joon. 11.

Suurt tähelepanu pööratakse suuskade ja vastava riietuse ja jalatsite kordaseadmisele. Igale mängijale valmistatakse rinnanumber, erinevalt kummalegi salgale, kusjuures üks salk ei tea teise salga numbreid. Kummaski salgas määratakse topograafid, kes mitu päeva enne mängu (kummagi salga omad eraldi) läbivad märgitud marsruudi koos õpetajaga, tähendades oma teekonnal üles kõik orientiirid (täpse maastaabi pidamine pole siiski kohustuslik). Oma marsruudid hoiavad salgad teineteise ees saladuses.

Mängu alustamiseks asuvad salgad rännakule üheaegselt, kuid erinevaist kohtadest ja nii, et üks salk ei näe teist. Rännaku lõpp-punktiks on esimese salga stardipunkt (vt. joon. 11).

Rännaku distantssi pikkuseks on 6—8 km, kusjuures on arvestatud üks 1½—2-tunniline peatus ja lühemad peatused iga 15—20 minuti tagant. Liikumise kiirus suuskadel on umbkaudu 3 km tunnis.

Kummagi salga ülesandeks on koguda teise salga kohta võimalikult täielikke ja üksikasjalisi andmeid; eriti tuleb võimalikult rohkem teada saada «vaenlase» rinnanumbreid. Selleks saadetakse marsruudi läbimisel välja luurajad, kes püüavad jääda «vaenlasele» nähtamatuks. Luurajal on märkuste tegemiseks kaasas pliiatsid ja paberit. Üheaegselt luurajate väljasaatmisega paneb salk välja piilurid. Peab arvestama seda, et ühes teatavas punktis mõlema salga marsruudid ristlevad. Eriti hoolikalt tuleb «vaenlase» eest kaitsta oma peatuskohti.

Luurajate ja piilurite, sageli ka ühe salga luurajate ja teise salga peajõudude vahel võivad tekkida «lahingulised» kokkupõrked. Kui ühe salga kaks liiget saavad kätest haarata

teise salga liiget, loetakse viimane «vangilangenuks» ja ta on kohustatud jääma sellesse salka kuni mängu lõpuni.

Suur peatus on mõlemal salgal üheaegselt (ligikaudu teekonna teise kolmandiku lõpul). See peatus olgu lähedal mõnele elamule või asustatud punktile, et lapsed saaksid korralikult puhata ja einestada. Peatust kaitseb valvekord. Pärast suurt peatust asutakse marsruudi lõpetamisele. 1,5 km enne lõpp-punkti mõlemad salgad peatuvad, annavad oma rinnanumbrid ja käesidemed komandöri kätte ja sõidavad lõpp-punkti. Vastavalt oma salga liikmeilt saadud andmeile koostavad komandörid aruande umbes järgmisel kujul:

1. Avastatud rinnanumbrite loetelu ja nende üldarv.
2. Vangivõetute üldarv.
3. Vaenlase relvastus ja varustus — kirjeldus ja hulk.
4. Erilisi tähelepanekuid vaenlase liikumisest (kus ja kuidas oli organiseeritud puhkus jne.).

Alla kirjutab salga komandör.

Mängu tulemused teatatakse järgmisel päeval. Võitjaks loetakse salk, kelle kogutud andmeid hinnatakse kõrgemalt.

Kirjeldatud mängu on kõige sobivam läbi viia koolide nääri-vaheajal.

R ü n n a k. Mäng korraldatakse metsaga kaetud maastikul. Puudel märgitakse tingmärkidega 50—70-meetrilise raadiusega ring. Selle tsentrisse tuuakse kelgul ja asetatakse maha liivakott, mida suudavad paigast nihutada ainult 3—4 last korraga. Ümber märgitud ringi, sellest väljaspool, on 6—7 valvurit. Nad sõidavad ümber kaitstava ala, omamata õigust minna sissepoole ringi. Mitmest küljest läheneb ringile 12—14 ründajat-suusatajat. Kõigil neil on rinnal ja seljal suured numbrid, mis on vabalt valitud ja mis ei tohi olla teada valvureile.

Ründajate ülesandeks on ületada ringi piir, leida liivakott ja see paigalt nihutada 10 m võrra, ilma et valvurid võiksid kindlaks teha ründajate numbreid. Koti võib edasinihutamiseks asetada ka suuskadele. Näinud kellegi ründaja numbrit, märgib valvur selle oma märkmikku (resultaatide selgitamiseks tulevad arvesse ainult õigesti ülesmärgitud numbrid). Märgatud ründajad ei lange mängust välja. Mäng kestab kokkulepitud aja, alates ja lõppedes vastava signaaliga.

Mängu resultaatide arvestamine toimub järgmiselt:

1. juh. üs. Üles on märgitud rohkem kui poolte ründajate numbrid, kusjuures kotti pole paigast nihutatud üle 10 m. Tulemuseks on valvurite täielik võit — valvurid saavad 10 punkti.

2. juh. üs. Üles on märgitud rohkem kui poolte ründajate numbrid, kuid kotti on paigast nihutatud rohkem kui 10 m. Tulemuseks on valvurite paremus — nad saavad 5 punkti.

3. juh. üs. Üles on märgitud vähem kui poolte ründajate numbrid, kusjuures kotti on paigast nihutatud rohkem kui 10 m. Tulemuseks on ründajate täielik võit — nad saavad 10 punkti.

4. juh. üs. Üles on märgitud vähem kui poolte ründajate numbrid, kuid kotti pole paigast nihutatud üle 10 m. Tulemuseks on ründajate paremus — nad saavad 5 punkti.

Mängu kordamisel vahetatakse ründajate ja valvurite osad. Ründajaile valmistatakse uued numbrid.

VIII. JALUTUSKÄIGUD JA RÄNNAKUD

Suuskadel

Jalutussõidud ja rännakud suuskadel peavad kaasa aitama paremini omandada tunnis läbivõetavat materjali suusatamise ettevalmistuse alal, tõhustama õpilaste kehalist treeningut ja arendama oskusi käitumiseks maastikul talvetingimustes.

Termini «jalutussõit suuskadel» all on siinkohal mõeldud mittekestvat suusamatka suusatajate rahulikul liikumisel lausmaal või kergel murdmaastikul koos elementaarsete harjutustega vaatlemises, maskeerimises ja orienteerumises. Termiini «suusarännak» all on aga mõeldud III ja IV klassi õpilastele korraldatavaid ühepäevaseid matku, et vastavalt õpilaste vanusele ja kehalisele ettevalmistatavusele pakkuda neile kehalise ettevalmistuse kava ulatuses harjutusi suuskadel liikumises. Niisuguste rännakute kavas võib olla ka mängu suuskadel, et kontrollida ja viimistella laste oskusi suusatamise ettevalmistuses. Suusarännakud võivad olla seotud sõitmisega trammil või rongis ja lühemate või pikemate puhkepeatustega soojas ruumis enne asumist tagasiteele.

Jalutussõite ja rännakuid suuskadel võib korraldada puhkepäevadel ja näärivaheajal. Neist võivad osa võtta kõik soovid. Jalutussõidul võib ühendada I—II ja III—IV klassi.

Nii õpetajale kui ka kõigile osavõtjaile peavad olema selged iga jalutussõidu või rännakuga taoteldavad eesmärgid. Nende korraldamisel võib orienteeruda järgnevas tabelis toodud andmete järgi:

Õppeklassid	Distanti kogupikkus	Liikumise kiirus tunnis	Päiv suuskadel olemise kestus	Õhu temperatuur	Varustuse esialgne kaal	Peatuste iseloom ja eesmärk	
						Lühipuhkepeatused	Pikem puhkepeatust ja eesmärgi tamine
I - II	4 - 6 km	3 - 3,5 km	40 - 60 min.	Mitte alla -12° C	Kuni 1 kg	Iga 10-15 min. tagant	1-2 tunniline peatus keset
III-IV	6 - 8 km	3,5 - 4 km	60 - 90 min.	Mitte alla -15° C	Kuni 2 kg	Iga 15-20 min. tagant	distanti soojas ruumis

Rännakute puhul koos mängudega maastikul tuleb varemast nõudeist lähtudes arvestada, et matk mängude kohale siirdumiseks poleks pikem 1—1,5 km-st. Mängudeks võib aega kuluda 60—90 min. Tugeva ja terava tuule puhul peab toodud norme vastavalt lühendama ja I—II klassi õpilaste jalutussõit või rännak tuleb koguni edasi lükata sobivamaile päevadele.

Osavõtjail peavad olema viltjalatsid, kõrvu katvad peakatted ja labakindad, all aga soe pesu. Erilist tähelepanu tuleb pöörata nooremate õpilaste üleriietusele. Omades küll kohast riietust nad sageli ei oska nagu kord ja kohus riietuda, mille tagajärjeks on külmetamine. Niisuguseid lapsi tuleb aidata, õpetades neid riietuma korralikult. Enne jalutuskäigu algust korraldatagu tingimata ülevaatus selle kontrollimiseks, kas riietus, jalatsid jne. on kõik korras.

Kavatsedes peatuda kuskil baasis peab õpetaja aegsasti isiklikult läbi rääkima baasi juhatajaga baasis peatumise võimaluste ja tingimuste üle. Tuleb järele vaadata, kas ruum on puhas, kas see on küllaldaselt avar kõigi osavõtjate mahutamiseks, kas see on soe, kas seal saab lastele

pakkuda kuuma teed jne. Samuti tuleb kokku leppida baasi saabumise ja seal viibimise aja suhtes. On hea, kui baasi läheduses saab korraldada liikumismänge, kelgutamist jne.

Mäest kelgutamist ja liikumismänge võib korraldada ainult tingimusel, et enne ja pärast neid oleks lastel vähemalt poole-tunniline puhkus.

Hästi tutvunud marsruudiga, koostab õpetaja jalutussõidu või rännaku täpse tegevuskava. Mänge ja harjutusi teel ja peatustes valitagu vastavalt marsruudile, ajale ja õpilaste huvidele.

Jalutussõidust või rännakust osavõtjate koosseis võib olla väga mitmesugune. Ühed võivad olla kogenud suusatajad, teised aga alles algajad. Seepärast tuleb koolis nähtavale kohale riputada plakat, milles antakse nõuandeid, kuidas riietuda, mida kaasa võtta, kuidas suusata jne. Nende küsimuste üle vesteldagu ka lastega.

Juba aegsasti muretsetagu osavõtjate arvule vastavalt suuski. Selleks tuleb kõik osa võtta soovijad õigeaegselt registreerida. Kui koolil pole küllaldasel arvul suuski, broneeritagu puuduv osa suusabaasis.

Vastavalt laste arvule tuleb määrata õpetaja kui ürituse juhataja abilisi kas vanemate õpilaste, lastevanemate või õppejõudude hulgast. Üks abiline peaks olema iga 20—25 lapse kohta. Kogunemiskoht, kas kooli või suusajaama juurde, määratagu mitte välja, vaid enam-vähem sooja ruumi. Suuskade jagamisel kontrollitagu mitte ainult õpilaste varustust ja riietust, vaid ka nende tervislikku seisundit. Halva enesetundega või puudulikult varustatud-riietatud lapsed jäetagu koju.

Osavõtjad rivistatakse ja jagatakse võimete järgi gruppidesse — ühed grupid algajaile, teised juba rohkem suusatajatele ja kolmandad kogenud suusatajatele. Igas grupis määratakse grupivanem, kes koostab oma grupi liikmete kohta nimekirja, andes selle üle õpetajale. Õpetaja peab teadma osavõtjate täpset arvu. Suuskade väljaandmine ja teeleasumine toimugu organiseeritult. Suusad jagatakse nimekirjade järgi, kusjuures esmajärjekorras saavad need kätte algajad.

Õpetaja ja tema abiliste kohustused olgu aegsasti kindlaks määratud. Ühed viibigu suuskade jagamisel ja jälgigu, et iga laps saaks suusad vastavalt kasvule ja kehakaalule ja et suusad oleksid korras. Teised aidaku suuski alla panna neil, kes

selles pole veel kogenud. Kolmandad viibigu ruumist välja-pääsu juures ja valvaku algajate käitumist, et nad ei seisaks paigal ega külmetaks, vaid et nad liiguksid maa-ala piires.

Kui kõik on valmis liikumiseks, rivistab õpetaja lapsed ühe-või kahekaupa kolonni, meenutab veel kord, kuidas teekonnal käituda, ja annab käskluse teeasumiseks.

Võttes arvesse osavõtjate erinevat ettevalmistust ja eba-ühtlasi võimeid võib teekonna sooritada järgmiselt:

1. Õpetaja ise läheb algajate grupiga, lastes mööda võimeilt tugevama grupi, keda juhatab ta abiline. Mõlemad grupid sooritavad jalutussõidu ühist marsruuti mööda, mis kujutab endast silmust. Kolmas, kõige tugevam grupp, samuti ühe abilise juhtimisel, väljub veidi hiljem kahest esimesest grupid, sooritab marsruudi veidi suuremat raadiust mööda ja jõuab kahele esimesele grupile järele nende pöördumisel lähtepunkti.

2. Õpetaja läheb algajate grupiga, lastes mööda teise grupi. Kolmas grupp, jõudes talle eriti määratud kaugemasse sihtpunkti, võib seal kelgutada, et seejärel vastu sõita teistele gruppidele ja nendega ühinedes sooritada tagasiteekond ühiselt.

Jalutussõitude või rännakute puhul, mis on seotud peatusega mängudeks ja mäestkelgutamiseks, jõuab tugevaima grupp sihtpunkti esimesena, et seal aidata vastu võtta suusatajate põhimassi.

Pärast peatumist baasis sooritavad tagasiteekonna kõik ühiselt — ees tugevaim ja tema kannul nõrgemad grupid. Tugevaim grupp jõuab lähtepunkti tagasi esimesena ja annab ka esimesena ära suusad.

Üldkolonni või iseseisvalt sõitvate gruppide etteotsa ja sappa paigutatakse parimad suusatajad. Eesotsas olia saab juhendeid marsruudi, sõidutempo ja lähima peatuse kohta. Lõpus olia vastutab selle eest, et ta signaliseerib vajalikest peatustest üksikute suusatajate mahajäämise või muude teel esiletulevate juhtumite puhul, mis põhjustavad kogu kolonni või grupi peatumist.

Kord ette sõites, kord teisi mööda lastes jälgib õpetaja õpilaste sõidustiili ja -tehnikat. Ta peatub ka mahajäänute juures, neid ergutades. Kui kolonni etteotsa määratud suusataja ei suuda vastu pidada tempole või sõidab ebaühtlases tempos, asendab õpetaja ta kellegi teisega või asub ise vedama.

Lühipeatusi tuleb kasutada jalatsite ja sidemete korrastamiseks ja väikeseks puhkuseks, mille vältel õpetaja võib jagada vajalikke juhendeid. Osavõtjail on sõidu ajal keelatud teineteisest mööda kihutada või rivist lahkuda. Massilise osavõtuga jalutussõitudeks või rännakuiks on parem valida marsruut mööda suusarada, vältides läbisõiduteid ja maanteid. Jalutussõidud või rännakud lõppegu hiljemalt kella 15.00—16.00-ks.

JALUTUSSÕIDU NÄITLIK KAVA

1. Kogunemine. Suuskade väljaandmine. Rivistumine	20 min.
2. Suusatamine ühe- või kahekaupa kolonnis. Mängud liikumise ajal. Mäestlaskumist suuskadel	40 min.
3. Rahulik tagasipöördumine lähtepunkti	10 min.
4. Suuskade äraandmine	10 min.
Kokku	80 min.

Sõltuvalt temperatuurist, osavõtjate vanusest jne. võib jalutussõiduks määratud aega kas pikendada või lühendada.

NÄITLIK KAVA ÜHEPÄEVASEKS RÄNNAKUKS

Kell 9.30. Kogunemine. Osavõtjate tervise, riietuse ja varustuse kontrollimine. Osavõtjate nimekirjade koostamine.

Kell 10.30. Rivikorras minek suusajaama juurde.

Kell 11.00. Suuskade jagamine.

Kell 11.15. Teekond suusabaasini. Teel harjutusi vaatlemises, orienteerumises, maskeerimises jne.

Kell 12.15. Einestamine ja puhkus baasis.

Kell 13.15. Liikumismängud kohalike laste kaasatõmbamisega.

Kell 13.45. Puhkus soojas ruumis. Kogunemine tagasisõiduks.

Kell 14.25. Tagasipöördumine lähtepunkti.

Kell 15.45—16.00. Suuskade äraandmine ja kojuminek.

Häid juhendeid annab brošüür

SUUSATAMISVÕISTLUSTE KORRALDAMINE

Jalgsi

Jalutuskäigud ja jalgsirännakud on heaks treeninguks kõnnis, jooksudes ja sõjarakenduslikes oskustes. Need tugevdavad ja karastavad laste tervist, aitavad kaasa maastikul tegutsemise ja endateenindamise oskuste omandamisele rännakutingimustes ja äratavad armastust looduse vastu.

Jalutuskäikude all on mõeldud lihtsamaid ja lühemaajalisi retki võrreldes rännakutega, mis mõnikord võivad kesta kaks päeva.

Igal jalutuskäigul või rännakul on oma kindel eesmärk: ravimtaimede korjamine, looduse uurimine, loomade ja lindude elu jälgimine, tutvumine ajalooliste kohtade või mälestusmärkidega, Suure Isamaasõja lahingupaikade külastamine, sõjaliste mängude korraldamine jne. Kõik need eesmärgid on seotud kehaliste harjutuste korraldamisega maastikul.

Jalutuskäike ja rännakuid korraldatakse peamiselt õppeaasta sügis- või kevadperioodil, koolivaheaegadel ja puhkepäevadel. I—II klassi õpilastele korraldatakse ainult jalutuskäike, III—IV klassi õpilastele ka jalgsirännakuid.

Teel sooritatavad harjutused valitagu nii, et nende raskusaste tõuseks pikkamisi. Teine pool teekonnast läbitagu rahulikumas tempos, ilma et selle sisse võetaks raskeid harjutusi või suurt liikumist nõudvaid mänge. Tava järgi peavad raskemad harjutused vahelduma kergematega. Peatuskohtades tuleb lapsi õpetada laagrit korraldama, telke üles seadma jne.

Jalutuskäikude või rännakute korraldamisel võib orienteeruda alljärgnevas tabelis toodud andmete järgi:

Õppeklassid	Distantsi kogu pikkus	Liikumise kiirus tunnis	Varustuse esialgne kaal	Peatuste iseloom ja eesmärk	
				Lühikesed puhkepeatused	Peatused einestamiseks, mängudeks jne.
I—II	6—8 km	3—3,5 km	kuni 2 kg	Iga 1—2 km tagant	2—3 tundi keset
III—IV	8—10 km	kuni 4 km	kuni 3 kg	Iga 2—3 km tagant	distantsti

Osavõtjad peavad olema rietatud kergelt ja igapäevaselt, kuid nad peavad tingimata omaa peakatet. Jalutuskäikudel linna ümbrusse praktiseeritagu, et lapsed oleksid ainult spordipükstes ja -särgis ja et nad kõnniks id palja jalu.

Jalutuskäigule või rännakule asutagu hommikul, enne kui ilm muutub palavaks. Kuuma ilma puhul tuleb puhkepeatusi korraldada päikesevarjus.

IX. SPORDIVÕISTLUSED

Spordivõistlusi võib võtta koolipidude kavas se, kuid neid võib korraldada ka eraldi, kasutades selleks puhkepäevi, koolitööst vaba aega ja koolitöö vaheaegu.

Võistluste kavas se peavad kuuluma need harjutused ja liikumismängud, milles lapsed on harjutanud kehalise ettevalmistuse tundides, suusatamis- ja jalgsiretkedel, samuti maastikul või väljakul organiseeritud teistel üritustel.

Võistlustest võivad osa võtta kõik soovijad, kes tervisliku seisundi järgi on arvatud esimesse gruppi.

Teise gruppi kuuluvad õpilased võivad esineda ainult niisuguseil võistlustel, mis ei nõua suurt kehalist pingutust, nagu heited, tasakaaluharjutused, vibulaskmine jne.

I—II ja III—IV klassi õpilastele koostatakse võistluste kavad eraldi. Poeg- ja tütarlaste saavutused (III—IV klassi õpilastel) arvutatakse eraldi.

Võistlusi võib korraldada ühel või kahel, kuid mitte rohkem kui kolmel alal korraga. Võistlused ühel alal nõuavad vähem aega ettevalmistumiseks ja võistluste läbiviimiseks, mispärast niisuguseid võistlusi võib korraldada omaette üritusena vabalt valitaval puhkepäeval. Kahest või kolmest alast koosnevaid võistlusi on parem korraldada kokkuvõttena spordipidudel. Tavalistel puhkepäevadel on sobivam pidada võistlusi ainult ühendatud klassidele (I—II või III—IV kl.), sest sääraseid võistlusi on lihtsam ette valmistada.

Näitlik alade loetelu, mis võiks kuuluda ühendatud klasside võistluste kavas se, on toodud edaspidi. A grupi moodustavad selles suuremat ja B grupi väiksemat pingutust nõudvad alad.

Omaette gruppi on eraldatud harjutused-mängud, mis on määratud III—IV klassi õpilastele.

Korraldades teatava perioodi vältel võistlusi, mille kavas on ainult üks ala, tuleb iga kord valida uus ala, kord ühest, kord teisest grupist.

Kompleksvõistluste kavasse valitagu alasid erinevaist gruppidest ühe- või kahekaupa, millega tagatakse võistluste mitmepärasus. Mängudes võib võistlusi võtta spordipidude kavas, kuid neid võib korraldada ka iseseisvalt. Võistlusi peetagu mitmesugustes mängudes, moodustades selleks mitte ainult püsiva koosseisuga, vaid ka klassidevahelisi võistkondi.

SPORDIVÕISTLUSTE KAVASSE VÕETAVATE ALADE NÄITLIK LOETELU

I—II klass

Grupp A

1. Jooks lühikese hüptsaga.
2. Kõrgushüpe hooga.
3. Kelgutamine mäest.

Grupp B

1. Palli viskamine märki.
2. Palli viskamine kaugusele.
3. Tasakaaluharjutused.

III—IV klass

Grupp A

1. 40 m jooks.
2. Kõrgushüpe hooga.
3. Kaugushüpe hooga.
4. Suusatamine.

Grupp B

1. 250 g raskuse granaadi viskamine märki.
2. 250 g raskuse granaadi viskamine kaugusele.
3. Tasakaaluharjutused.
4. Vibulaskmine.

Mängud

1. Osav maskeerimine (maastikul).
2. Pioneeripall (väljakul).
3. Jahimees ja pardid (väljakul või ruumis).

Loeteldud võistluste läbiviimiseks võib vastu võtta järgnevad tingimused:

I—II klass

Jooks lühikese hüpitsaga. Distsants — 20 m. Põiki laia ja tasast teed tõmmatakse stardi- ja finišijoon. Joostakse ükshaaval. Võistleja asub stardijoonel taha, seda jalgade vahel mitte ületades, ja hoiab hüpitsat käes. Käsklusele «Lahti!» alustab ta jooksu, keerutades hüpitsat ja püüdes seda üleastumisel mitte riivata. Jooks lõpeb finišijoonel täieliku ületamisega.

Jooksu hinnatakse 5-punktilise süsteemi järgi, kusjuures hindamise alused on järgmised:

5 punkti — sujuv, sundimatu ja rütmiline jooks hüpitsat riivamata;

4 punkti — jooks mõninga pingutusega ja rütmi kaotamisega, kuid peatumiseta juhul, kui riivatakse hüpitsat;

3 punkti — pingutatud ja ebarütmiline jooks, kuid peatumiseta juhul, kui riivatakse hüpitsat;

2 punkti — ühekordne jooksu peatamine hüpitsa riivamise puhul;

1 punkt — kaks või rohkem peatust hüpitsa riivamise puhul.

Kõrgushüpe hooga. Hüppetellingutele asetatakse 50 cm kõrgusele nööri hoojooksule vastupidisele poolele. Hüpatakse järjekorras. Asunud tellingu ette, võtab võistleja hoogu, sooritab energilise äratõuke (tingimata ühelt jalalt), püüab nööri ületada seda riivamata ja pehmelt maanduda.

Hindamine toimub järgmiselt:

5 punkti — hüpe nööri riivamata, energilise tõukega ühelt jalalt ja pehme maandumisega;

4 punkti — hüpe nööri riivamata, kuid mitteküllaldaselt energilise tõukega ühelt jalalt ja raske maandumisega;

3 punkti — hüpe nööri riivamata, kuid kahe eespoolmainitud veaga hüppetehnikas;

2 punkti — riivati nööri, kuid äratõuge oli energiline ja maandumine pehme.

1 punkt — riivati nööri, äratõuge polnud energiline ja maandumine oli raske; äratõuge toimus mõlemalt jalalt.

Mäestkelgutamine. Piki 20—30 m pikkust laugest laskumislõnga asetatakse võrdkaugusele teineteisest 5 lipukest. Võistlejad sõidavad mäest alla ükshaaval, ja möödudes lipu-

kesteest kas paremalt või vasakult, püüavad kaasa võtta võimalikult rohkem lipukesi. Iga kaasavõetud lipukese eest saab ühe punkti. Lipukese asetatakse endistele kohtadele ja sõitu alustab järgmine võistleja. Sõitude arv määratakse kindlaks võistluste tingimustes (juhendis). Võistleja paremusjärjestuse otsustab saavutatud punktide arv.

Palli viskamine märgi pihta. Märklauaks on vineerist või papist kilp, millele on joonestatud 50 sm diameetriga ring. Kilp asetatakse keskmise kasvuga võistleja ette väljasirutatud käe kõrgusele. Visatakse väikeste (võib ka omatehtud) pallidega järjekorras ja ükshaaval. Asunud 4 m kaugusele märklauast ja ületamata sinna tõmmatud ära viskejoont, viskab võistleja üksteise järele viis palli märklaua pihta. Iga tabamuse eest ringi saab võistleja ühe punkti. Visata võib emma-kumma käega. Viskeiks võib määrata ka mitu seeriat.

Palli viskamine kaugusele. 1 m kaugusele teineteisest asetatud lippudega märgitakse väljakule 10 m laiune ja 35 m pikkune koridor. Resultaatide paremaks hindamiseks asetatakse iga viie meetri kohale eri värvi või suurem lipuke. Koridori alguses olevad kaks lipukest ühendatakse joonega, mille tagant toimubki viskamine. Visatakse väikeste pallidega. Asunud keset ära viskejoont, kuid seda ületamata, viskab võistleja järjest kolm palli nii, et need satuksid koridori piiridesse. Viske pikkuseks loetakse vahemaa ära viskejoonest kuni palli esimese kukkumiseni maapinnale seespool koridori. Koridori mõlemal küljel on kaks kohtunikku, kes hoiavad käes 11—12 m pikkust nööri, mille nad asetavad põiki koridori palli langemise kohale. See võimaldab kiiresti ja täpselt mõõta resultati, lugedes ära teineteisest 1 m kaugusele asetatud lipukeste arvu koridori algusest kuni palli langemise kohani. Kolmest viskest tuleb arvesse parim.

Resultaadid märgitakse üles. Resultaatide järgi jagatakse kõik võistlejad viide võrdarvulisse gruppi. Esimesse gruppi arvatakse need, kes viskasid kõige kaugemale, ja igaüks neist saab 5 punkti. Järgmised grupid saavad alanevas reas vähem punkte, nii et viies grupp saab ainult 1 punkti. Viiendasse gruppi arvatakse ka need kõige nõrgemate resultaatidega võistlejad, kes osavõtjate arvu jagamisel viiega moodustavad jäägi.

Tasakaalu harjutus. Ülesandeks on läbi sammuda 3 m pikkune rõhtpalk, mis on asetatud 60 sm kõrgusele. Kõndida tuleb nii, et nägu oleks liikumise suunas. Võistleja tõuseb palgile ja sirutab käed kõrvale. Käsklusel «Lahti!» alustab ta kõndimist, ja jõudnud palgi lõpuni, kükitab, toetab käed jala ninade ette palgile ja hüppab maha kas paremale või vasakule.

Harjutuse täitmist hinnatakse punktidega. Peatusteta ja kindel kõnd, kus keha püsib sirgena ja kus vaade on suunatud ette, annab õige mahahüppamise puhul palgilt 5 punkti. Sama, kuid mõningate vigadega tehnikas, annab 4 punkti. Ebakindla ja liigsete liigutustega kõnni eest saab 3 punkti. Mahahüppamine palgilt selle lõpuni jõudmata annab 2 punkti. Enne-aegne mahahüppamine palgilt, kusjuures ka kõnd on olnud ebakindel, annab ainult 1 punkti.

III—IV klass

40 m jooks. Põiki laia ja ühetasast teed tõmmatakse stardi- ja finišijoon. Joostakse ühe- või kahehaaval. Järjekordne paar asub stardijoone taha ja alustab käsklusel «Lahti!» jooksu. Igaüks püüab jõuda finišisse esimesena. Seistes finišijoone kõrval võtab õpetaja stopperi (selle puudumisel sekundiosutiga kella) abil iga võistleja aja, mis kohe märgitakse üles. Lõpuhindamine toimub samuti nagu palli viskamisel kõrgusele I—II klassile.

Kõrgushüpe hooga. Nöör asetatakse hüppetellinguil 60 sm kõrgusele. Maandumispaik peab olema üles kaevatud (väljakul) või kaetud võimlemismatiga (ruumis). Hüpatakse järjekorras. Hoogu võib hüppaja oma soovi kohaselt võtta kas otse või kõrvalt. Neile, kes hüppel riivasid nööri, antakse pärast seda, kui kõik on läbi hüpanud, teiskordne katse. Kui ka teiskordsel katsel riivatakse nööri, loetakse vastavale võistlejale resultaatiks tulemus, mis on 5 sm võrra madalam mitte-ületatud kõrgusest. Ühtlasi langeb võistleja võistlustest välja. Kui kõik katsed vastaval kõrgusel on lõpetatud, asetatakse nöör 5 sm võrra kõrgemale ja võistlused jätkuvad endises korras.

Võistlused lõpevad siis, kui parim hüppaja pole kahel katsel ületanud viimasena asetatud kõrgust. Arvesse tuleb iga võistleja parim resultaat. Lõpphinne toimub samuti nagu palli viskamisel kõrgusele.

Kaugushüpe hooga. Võisteldakse väljakul. Maandumiskoht peab olema hästi kohevile kaevatud. 50 sm kaugusele maandumiskoha eesäärest kaevatakse maasse ühetasa maapinnaga 35 sm laiune ja 75 sm pikkune laud äratõukekohaks. Võistleja asub 10—15 m kaugusele maandumiskohast, alustab vastava käskluse järgi hoojooksu ja sooritab hüppe. Hüppe pikkust mõõdetakse vastava mõõdulindiga äratõukelauale lähimast maandumispunktist kuni äratõukelaua lähema ääreni. Pärast esimest hüpet antakse kõigile järjekorras veel teine hüpe. Resultaadid märgitakse üles, kusjuures arvesse tuleb kahest hüpest parem hüpe. Lõpphinne toimub samuti nagu palli viskamisel kaugusele.

Mäestsuusatamine. Piki 30—40 m pikkust laskumislõnga asetatakse võrdkaugusele teineteisest viis lipukest. Võistlejad laskuvad mäest ükshaaval ja ilma suusakeppideta, möödudes lipukestest vastavalt tingimustele kas paremalt või vasakult. Lipukestest mööda sõites püüavad nad neid kaasa haarata võimalikult rohkem. Iga kaasavõetud lipukese eest saab ühe punkti. Lipukesed asetatakse endistele kohtadele ja mäestlaskumist alustab järgmine suusataja.

Granaadi viskamine märki. Märgiks on maapinnale 25 sm laiuselt märgitud «kaevik». «Granaadiks» on puidust pudelgranaadi kujul voolitud 250 g raskune ese. Visatakse järjekorras. Võistleja asub joone taha, mis on 20 m kaugusel «kaeviku» eesäärest ja sellega paralleelne, ja astumata joonele viskab järjest 5 granaati, püüdes sihtida «kaevikusse». Iga tabamuse eest saab võistleja ühe punkti. Arvesse tuleb granaadi esimene maandumispunkt. Visata võib emmakumma käega.

Granaadi viskamine kaugusele. Tingimused on samad mis palli viskamisel kaugusele.

Tasakaaluharjutus. Tingimused on analoogilised tasakaaluharjutusele I—II klassile, kuid rõhtpalgi kõrgus maapinnast on 80 sm.

Vibulaskmine. Märklauaks on 50 sm diameetriga ring, mis on joonestatud seinale, maakamakale või lumevalile. Märklaud on keskmise kasvuga võistleja ette väljasirutatud käe kõrgusel. Vibud ja nooled valmistatakse ise. Vibupikkus on pingule tõmbamata olekus 96 sm ja noole pikkus

50 sm. Noolte otsad võivad olla plekist (konservikarbi-plekist keeratud).

Lastakse järjekorras. Võistleja asub 8 m kaugusele märklauast ja astumata üle vastava joone laseb üksteise järele 5 noolt lahti. Iga tabamuse eest ringi saab ta ühe punkti.

Mängud

O s a v m a s k e e r i m i n e. Mäng toimub nii, nagu on kirjeldatud leheküljel 51.

Pioneeripall. Mängitakse määruste järgi, mis on toodud kehalise ettevalmistuse kavas.

J a h i m e e s j a p a r d i d. Mängib kaks võistkonda. Üheks on «pardid», kes asuvad maapinnale joonestatud suures ringis, ja teiseks «jahimehed», kes asuvad väljaspool seda ringi. Jahimehed püüavad pallidega tabada parte, kes pallide eest põigeldes võivad joosta ainult seespool ringi. Tabatud part langeb välja. Kui kõik pardid on välja langenud, vahetatakse osad.

Võidab võistkond, kes lühema ajaga tabas kõik pardid.

*

Võistlused on individuaalsed ja meeskondlikud.

Individuaalseil võistlustel määrab paremusjärjestuse saavutatud punktide arv. Näiteks võistleja A sai jooksus 4 ja heites 5 punkti, kokku 9 punkti; võistleja B sai esimesel alal 3 ja teisel 4, seega kokku 7 punkti; võistleja C sai vastavalt $1+5=6$ punkti. Esimeseks tuleb võistleja A, teiseks B ja kolmandaks C. Võrdse punktide arvu puhul jagatakse kohad.

Meeskondlikele võistlustele võib iga klass välja panna piiramatut võistlejate arvuga võistkonna. Üks ja sama võistkond võib esineda kavas oleval üksikul alal või kõigil aladel. Paremusjärjestuse määrab punktide arv, mille on saavutanud vastava võistkonna viis parimat liiget.

Klasside paremusjärjestuse määrab näitaja, mis saadakse klassi poolt saavutatud punktide jagamisega klassis olevate esimesse meditsiinilisse gruppi kuuluvate võistlejate arvuga. Näiteks: klassis on 30 esimese gruppi kuuluvat õpilast. Võistlustest võttis aga osa 16 õpilast, kes saavutasid 120 punkti. Jagades 120 punkti 30-ga saame näitajaks 4. Võidab klass, kellel on parim näitaja.

Võib korraldada ka individuaal-meeskondlikke võistlusi, kus selgitatakse nii parimad üksikvõistlejad kui ka parimad võistkonnad.

Võistluste korraldamisel mängudes jagatakse õpilased võrd-suurustesse võistkondadesse, kelle koosseisu võivad kuuluda nii poeg- kui ka tütarlapsed.

Väikese võistkondade arvu puhul võib võistlused korraldada nii, et kõik võistkonnad mängivad omavahel läbi.

Kui võistkondi on paarisarvuliselt (näiteks 4), on mängude järjekord järgmine:

1. voor	2. voor	3. voor
1—4	1—3	1—2
2—3	4—2	3—4

Paaritu arvuga (näiteks 3) võistkondade puhul on aga järjekord järgmine:

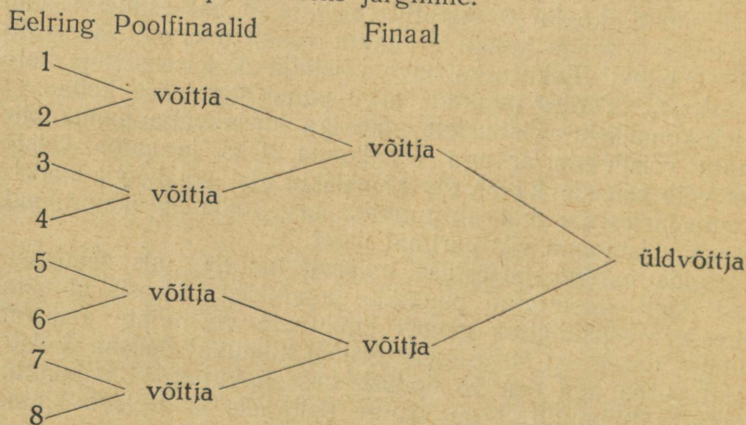
1. voor	2. voor	3. voor
0—3	0—2	0—1
1—2	3—1	2—3

Võistkond, kes peaks mängima number 0-ga, seega ole-matu võistkonnaga, on vastavas voorus vaba.

Võitjaks tuleb võistkond, kes võidab rohkem mängu.

Suure võistkondade arvu puhul loositakse, missugune võist-kond missugusega kohtub. Kaotajad langevad välja, võitjad aga jätkavad võistlemist.

Skemaatiline plaan oleks järgmine:



Paaritu arvu võistkondade puhul pääseb üks võistkondadest järgmisesse vooru ilma mänguta. Kui ka teises voorus on paaritu arv võistkondi, pääseb ilma mänguta edasi üks võistkondadest, kes eelmises voorus juba võistles. Üks ja sama võistkond ei saa vaba olla kaks vooru järjest.

Võitjaks tuleb võistkond, kes võidab finaali.

X. KOOLI SPORDIPEOD

Iga kool korraldab aasta jooksul kaks suuremat pidu — talvise ja kevadise. Peod peavad olema ülevaatuseks kooli klassivälisest tööst. Need peavad kaasa aitama võimlemise, mängude ja spordiharjutuste arendamisele koolis, tõstma laste huvi kehalise ettevalmistuse vastu ja võimaldama lastele kasuliku puhkuse organiseerimist.

Otsene vastutus koolipidude kehalise kasvatuse osa eest lasub kehalise kasvatuse õpetajal, kes kutsub endale abiks teisi õpetajaid ja peale selle aktiviste õpilaste hulgast. Peo ettevalmistamises ja läbiviimises peab head tegutsemistahet ja initsiatiivi näitama ka kooli pioneeride organisatsioon.

Ettevalmistustöö peoks algab aegsasti. Eeskätt koostatakse peo kava, ühtlasi ka plaan ettevalmistustööks selle läbiviimiseks. Peo kava peab vastama aastaajale ja selle koostamisel tuleb arvestada laste vanust ja nende ettevalmistuse astet. Endastmõistetavalt peab kava olema mitmekesine ja huvitav.

Peo sportlikud üritused viiakse läbi peamiselt värskes õhus. Talvine pidu pühendatakse tavaliselt Punaarmee aastapäevale (23. veebruar).

Talvise spordipeo kava võib olla järgmine:

1. Sissejuhatav kõne.

2. a) I—II klass: laialdase osavõtuga mängud lumel, kelgutamine mäest, karneval ja isetegevuslikud mängud lumel igasuguste lumest ehituste püstitamiseks. Kestus 45—60 min.

b) III—IV klass: laialdase osavõtuga mängud lumel, uisutamine, mäestlaskumine uiskudel ja suuskadel lihtsamate võistluste näol. Kestus 60—90 min.

Punaarmee aastapäevale pühendatav hommik korraldatakse I—II ja III—IV klassile eraldi, mispärast nendele klasside ühendustele on ka omaette kavad.

K e v a d p e o näitlik kava oleks järgmine:

1. Pidulik osa (20—30 min.). Osavõtjate paraad. Tervitus ja sissejuhatav sõnavõtt kehalise ettevalmistuse kohta koolis. Varemate võistluste võitjate premeerimine.

2. Demonstratsioon-esinemised (30 min.):

a) kooli võimlejate esinemine vabaharjutustega,

b) kooli kehakultuuriringi esinemine.

3. Laialdase osavõtuga üritused (45—60 min.). Harjutused-mängud osavuses, täpsuses, kiiruses ja jõus, spordivõistlused ja rahvatantsud.

Kogu spordipeo kestuseks on kaks tundi.

Ettevalmistustöö spordipeoks peab arenema kiirustamata ja nii, et lapsi üle ei koormataks. Ettevalmistus käib nii kehakultuuriringis kui ka klassides. Kehakultuuriringis määratakse aeg kavatsetud esinemise proovideks või treeninguks osavõtuks spordimängudest. Ringiliikmeile jagatakse organisatsioonilised ülesanded: ühtele jäävad majanduslikud küsimused, teistele korra järele valvamine ettevalmistustöös esinemiseks, kolmandaile laialdase osavõtuga mängude läbiviimine, neljandaile õpetaja abistamine spordivõistluste läbiviimisel jne.

Kui peo kavas on ette nähtud kogu kooli esinemine, õpitakse vastavaid harjutusi klasside kaupa. Igas klassis jälgib harjutuste õppimist vastav õpetaja. Harjutusi võib õppida ka pioneerisalkades. Viimasel juhul usaldatakse harjutuste juhtimine vastavale pioneerijuhile, kes saab selleks varem instruksioone.

Kogu kooli esinemise kava on kõige parem koostada nii, et iga klass (või kaks klassi) sooritab erinevaid harjutusi, kuid et kokkuvõttes harjutused moodustaksid siiski tervikliku pildi. See oleks huvitav nii osavõtjaile kui ka pealtvaatajaile.

Kui klassid on kindlaksmääratud tähtjaks lõpetanud oma harjutuste õppimise, tuleb korraldada üks või kaks proovi kogu koolile, et täpsustada harjutuste sooritamist koos.

Kui peokavas on ka spordivõistlusi, koostatakse kõigis klassides võistkonnad osavõtuks neist. Pärast treeningut korraldatakse klassi omavahelised võistlused, kus ka selgitatakse need, kes määratakse klassi võistkonna koosseisu.

Ettevalmistustöödest peoks peavad osa võtma kõik klassid, kusjuures ülesanded jagatakse vastavalt vanusele.

Näiteks I—II klassi õpilased võivad välja lõigata paberist lipukesi, valmistada palle, koristada väljakut jne. III—IV klassi õpilastele võib usaldada märklaudade ja püssimakettide meisterdamise, lumeehituste püstitamise jne. Ettevalmistustöö käiku tuleb võimalikult sagedamini kontrollida.

Peopäevaks peavad kõik lapsed täpselt teadma oma kohustusi ja kohti. Pidu peab näitama, kuivõrd organiseeritud ja distsiplineeritud on lapsed.

Külalistena palutakse peole lastevanemaid, kooli šeffe, osavõtjaid Suurest Isamaasõjast, meistersportlasi jne. Külaliste kohalviibimine kohustab kooli seda enam peo eeskujulikule läbiviimisele, pealegi, et see on ühiskondlikuks ülevaatuks kooli klassivälisest tööst kehalise ettevalmistuse alal.

Lihtsamate mängude, spordiharjutuste ja -võistluste alal võib koolipeo kavasse võtta eelmistes peatükkides toodud materjali. Kuid kava tuleb rikastada veel kooli üldesinemisega vabaharjutustes, kehakultuuriringi esinemistega võimlemises ja püramiididega ja iga liiki võistlustega. Kavas olgu ka rahvatantse. Vastavaid materjale peab leidma kehalise kasvatuse õpetaja, kasutades selleks nii oma kogemusi kui ka vastavat kirjandust.



KOOL JA KODU

Iga perekond peab olema huvitatud sellest, et laps kasvaks tugevaks, et ta oleks hästi arenenud ja et tal oleks hea tervis. Huvitatud sellest peab olema ka kool. Hoolitsemine laste tervishoiu eest kuulub samal määral kooli ülesannete hulka kui hoolitsemine vaimse arenemise eest. Kuid suurt ja vastutuslikku ülesannet — kasvatada uus põlv inimesi, kes oleksid terved, elurõõmsad ja kes oleksid ustavad kommunismile, — suudetakse kõige paremini täita tihedas koostöös kooli ja perekonna vahel.

Lapse kehaline kasvatamine algab sõna täielikus mõistes tema esimestest elupäevadest alates. Sirgudes muutub laps järjest iseseisvamaks, kuid perekonna ja hiljem ka kooli vastutus tema kehalise kasvatuse eest ei vähene seepärast põrmugi.

Selleks vastutuslikuks tööks peab olema teadmisi ja kogemusi, kuid neid ei ole alati. Sellepärast peab perekond, pidades tihedat kontakti kooliga, tutvuma kõigi vastavate materjalidega ja põhjalikult selgitama oma kohustusi lapse kehalises kasvatamises.

KOOLIEALISE LAPSE KEHALINE ARENG

Laps erineb täiskasvanust mitte ainult sellega, et ta on kasvult väiksem, vaid et ta on ka kehaliselt nõrgem. Tema organism on teisiti ehitatud kui täiskasvanul. Paljud tema keha koed ja organid pole veel küpsnud ega välja kujunenud. Muidugi, mida vanemaks laps saab, seda väiksemaks muutub see vahe, kuid kooliealise lapse organismi iseärasused on niisugused, et neid tundmata on võimatu lahendada koolilapse kehalise kasvatusega seoses olevaid praktilisi küsimusi.

Nagu teada, pole lapse kondid veel kuigi tugevad. Nende kuhu muutub kergesti ja hõlpsasti võivad tekkida igasugused moonutused. Väikelapse kontide paindlikkus kasvab ebaõige toitumise, nagu vitamiinide puuduse ja jahuainete ülekülluse, samuti lapse vähese viibimise tagajärjel päikese käes ja värskes õhus. Niisugused lapsed põevad sageli rahhiiti, mille tagajärjel nende kontide moonutus jääb eluaegseks. Alles vastavalt lapse kasvamisele muutuvad kondid tugevamaks, kuid luukere täielikult väljakujunemine lõpeb alles pärast inimese kahekümnendat eluaastat.

Kooliealise lapse kondikava pole muidugi kaugeltki nii tugev kui täiskasvanul. Seepärast võib koolilapse ebaõige kehaasendi puhul, nagu tundide viisi istumisel niisuguse koolipingi taga, mis ei vasta ta kasvu mõõtele, kondikavas tekkida igasugused moonutused, eriti aga selgroo osas (vimmas selg, õlgade ebaühtlane kõrgus, sissevajunud rinnakorv jne.). Neid keha-defekte on hiljem väga raske parandada. Seepärast tuleb igasuguse kehalise koormatuse puhul ennekõike arvestada lapse võimeid ja jõudu, mitte lubades teda liigselt pingutada. Kahtlemata on lapsele väga kahjulik kaua aega seista jalgadel või kaua olla säärases tegevuses, mis nõuab keha ebaõiget või kõverdatud asendit. Väga tähtis on, et mööbel, millel laps istub koolis või kodus, vastaks tema kasvule. Kõige tähtsam on aga süstemaatiliselt tugevdada neid lihaseid, mis toetavad selgroogu. Igasugused liikumismängud, ronimised, roomamised, tasakaaluharjutused, ujumine jne., mis tugevdavad keha ja lihaseid, on parimaks vahendiks ükskõik missuguste kondikava ja liigeste moonutuste vältimiseks.

Mitteküllaldaselt küpsenud ja järelikut puuduliku vastupidavusega on ka koolilapse siseorganid, eeskätt südamesüsteem ja hingamisorganid. Ebaõigete eluviiside, vale ja mitte-regulaarse toitumise ja värskes õhu vähese kasutamise puhul võib kergesti tekkida kehvveresus. Keha kõik organid arenevad väga hästi normaalse töötamise puhul, kuid, vastupidi, tegevusetuse tagajärjel muutuvad need nõrgaks, jäädes arenemises kängu. Seepärast on süstemaatilised harjutused värskes õhus, kui seejuures peetakse kinni üld- ja toitumise režiimist, väga heaks võimlemiseks südamele, tugevdades ühtlasi kopsu.

Koolilapse ergukava pole veel kuigi tugev ja küps. Selle tundemärgiks on lapse väsimuse tõus igasuguse

üksluise pingutatud töö puhul. Väsinud olekus muutub õpilane rahutuks, jonnakaks ja tasakaalutuks ja läheb tülli mitte ainult oma seltsimeestega, vaid ka täiskasvanutega. Samuti kaob tal söögiisu ja uni on rahutu. Järelikult nõuab suurt tähelepanu ka lapse närvide eest hoolitsemine. Heads vahendiks lapse närvide tugevdamiseks on kindel päevakord, töö ja puhkuse õige vaheldus, regulaarne viibimine värskes õhus ja küllaldane magamisaeg.

Isegi lapse kasvamine, sirgumine on seotud teatava jõukuluga. Laps kasvab ebaühtlaselt. Eriti kiiresti kasvab ta esimesel eluaastal: pikkuselt poolteisekordseks ja kehakaalult kolmekordseks. Järgnevatel aastail kasvamine pikkamisi kahaneb. Eelkooliealistes vanuses (6.—7. eluaastani) on aga märgatav pikkuse kiire juurdekasv, mille tagajärjel laps märgatavalt sirgub, ühtlasi aga kõhneb. Nooremas koolieas (8.—10. eluaastani) jätkub kasvamine pikaldases ja rahulikus tempos, kuid siis, seoses sugulise küpsemisega (tüdrukud 11.—12. ja poisid 12.—13. eluaastani), algab jälle kiirenev kasvamine.

Mida kiiremini laps kasvab, seda vähem vastupidav on ta organism. Sel perioodil lapsed tavaliselt kõige rohkem haigestuvad, samuti nad väsivad kõige kergemini. Organismi üldine vastupidavus väheneb märgatavalt. Ja vastupidi: rahuliku ja pikaldase kasvamise perioodil organism kõveneb ja vastupidavus ja töövõime tõuseb.

Nooremas koolieas laps haigestub võrdlemisi harva ja ta jõud kasvab märgatavalt. Kehaline areng võimaldab tal asuda süstemaatilisele koolitööle. Sugulise küpsemise perioodil on lapse kogu organismis märgata kontrastseid muutusi. Algab kiire, kuid ebaproportsionaalne kasv. Kere sirgub märgatavalt, jäsemed kasvavad pikaks, kuid õlad ja rinnakorv jäävad veel kitsaks, säilitades lapsealise kuju. Proportsionaalselt arenenud ja hästitoidetud lapsest muutub inimene pikakasvuliseks, kohmakaks ja kõhnavõitu nooruriks. Samasuguselt ebaühtlaselt arenevad sel perioodil siseorganid. Ka on suuresti märgata erutust ja väsimust.

Endastmõistetavalt ei tähenda see, et iga noor muutuks sel perioodil nõrgaks, haiglaseks ja kehvvèresuse all kannatavaks. Tuleb meeles pidada ainult seda, et organism on sel ajal haiguste vastu tundlikum. Seda ohtu võib aga täielikult vältida,

kui kasutada kõiki kehalise kasvatus ja karastuse vahendeid, mis sel perioodil omavad eriti suurt tähtsust.

Järelikult: koolieas ei vähene hoolitsemine lapse kehalise kasvatus eest, vaid, vastupidi, omandab eriti tähtsat ja vastutuslikku iseloomu. Seejuures tuleb arvestada kaht asjaolu: esiteks, koolilapsel on tõsine vaimne töö, ja, teiseks, sel perioodil algab suguline küpsemine, mis on eriti vastutuslik periood inimorganismi üldarengus. Just sel perioodil tuleb luua kõige soodsamad tingimused noore normaalseks kehaliseks arenguks.

Mida me mõtleme koolilapse normaalse kehalise arenemise tingimuste all?

Neiks vahendeiks on korralik režiim (päevakord), regulaarne toitumine, igasuguste liikumismängude, spordiharjutuste ja võimlemise kasutamine liigutuste arendamiseks ja organismi üldiseks kõvendamiseks, looduslike tegurite, nagu päikese, vee ja õhu kasutamine karastusena jne.

Kogu selle töö aluseks ja eeltingimuseks on õigete tervishoiuliste tingimuste loomine igapäevases koduses elus.

Alustame sellest.

KORD KODUS

Suurema osa ajast veedavad lapsed kodus. Siin nad õpivad, mängivad ja magavad. Seepärast on eluruumil väga suur tähtsus lapse tervise ja kehalise arengu suhtes.

Hea tahtmise puhul suudetakse isegi kõige lihtsam ja väiksem korter hoida heas korras. Kui aga puudub vajalik hoolitsemine, võib ka kõige suurem korter muutuda sanitaarselt ebakõlvuliseks. Muidugi on parimaks korteriks niisugune, kuhu päikesekiired pääsevad otseselt. Kui aga korter on põhja poole, tuleb võimalikult rohkem kasutada peegelduvaid kiiri, mis annavad küllaldast valgustust ka siis, kui päikest ennast pole näha. Seneks ei tohi aknaid eesriietega kinni matta, samuti tuleb aknaklaase sagedasti pesta, sest määrduvad aknaklaas neelab väga palju päikesekiiri. Pimedamal korteril peavad olema heledavärvilised tapeedid, sest hele värv peegeldab, tüme värv aga neelab valgust.

Toa temperatuur hoitagu püsivalt $+15^{\circ}$ — 20° C piirides. Talvel reguleeritagu seda kütmisega. Kuid soojust säilitamise

mõttes oleks suureks veaks, kui korterisse üldse ei lasta värsket õhku. Inimeste hingamisest ja igasuguseist majapidamise talitustist, nagu toidu valmistamine jne., rikneb õhk kiiresti. Ja mida kauem on inimesed tuulutamata toas, seda rohkem rikneb õhu koosseis, millega üheaegselt tõuseb õhu temperatuur. See võib põhjustada peavalu, roidumust ja väsimustunnet ja olla põhjuseks ka kehvvèresusele.

Seepärast tuleb korterit regulaarselt tuulutada, eriti aga seda ruumi, kus laps magab. Suvel õpetatagu lapsi magama avatud akendega, talvel aga avatud õhuaknaga toas. Et vältida külma hoovust, kaetagu õhuaken marliga. Endastmõistetavalt hoitagu ruumis temperatuur normaalne. Niiske või uduse ilmaga sageli kardetakse avada õhuakent. See kartus pole aga millegagi põhjendatud. Kui ruumis valitseb normaalne temperatuur, soojeneb selles isegi kõige niiskem õhk ja veeaurude jääk tungib aknast välja. Parimaks viisiks tuulutamisel on tõmbetuul. Sel juhul vaheldub õhk kiiresti ja ruum ei jahtu niivõrd; kui õhuakna kestval lahtihoidmisel.

Niiskuse vastu võitlemiseks pole mingil juhul lubatav pesu pesemine või kuivatamine eluruumis. Sageli põhjustavad niiskuse tekkimist korratused veetorudes või -kraanides. Maja-valitsejal tuleb nõuda nende kohest parandamist. Igal juhul: mida niiskem korter, seda rohkem tuleb tuulutada.

Võidelda tuleb ka tolmu vastu, milleks põrand ja kogu mööbel tõmmatagu üle niiske lapiga. Eriti on vaja hoolitseda korteri puhtuse eest siis, kui perekonnas on väikesi lapsi, kes mängivad põrandal. Et mitte väljast tuua ruumi mustust, peavad sissekäigul olema jalarest ja -matt. Lapsi tuleb õpetada väljast tulles kohe vahetama jalatsid toatuhvlite vastu.

Vähemagi võimaluse puhul eraldatagu lastele korteris eri ruum, mis oleks küllaldaselt avar ja valge. Kui see võimalus puudub, peab olema lapsel omaette nurgake (akna all) eraldi laua ja kapikesega õppimiseks ja õppevahendite hoidmiseks.

Rääkides eluruumi tervishoiunõudeist tuleb samal ajal pöörata tähelepanu ka sellele, et maja õu oleks puhas ja sanitaarses seisukorras. Seal armastavad lapsed mängida. Kui õues pole ruumi mängimiseks, tuleb majaelanikel kusagil läheduses korrastada selleks väljak.

RIIETUS JA JALATSID

Riietus ja jalatsid omavad koolilapse tervishoius suurt tähtsust.

Riietus peab kaitsma keha temperatuuri järskude kõikumiste ja kahjulike õhumõjude vastu. Teatavasti tekib riietuse all ümber keha õhukiht, mille temperatuur on lähedane keha temperatuurile. See õhukiht peab aga järjest uuenema, sest et selle koosseis rikneb ihunaha auramise ja erituste tagajärjel. Talvel kantav riietus peab olema halvaks soojus-, kuid heaks õhujuhiks. Ihupesu olgu hügrooskoobiline. See tähendab, et see peab endasse tõmbama higi ja muu niiskuse, mida keha eritab, kuid ühtlasi peab see kogu niiskuse kiiresti edasi juhtima väljapoole. Vastasel korral oleksid ihunahk ja pesu kogu aja niisked. Niiske riie on aga halb õhujuht.

Ei tohi harjutada, et lapsed mähkksid end külmal ajal liigselt riietesse. Peetagu meeles, et soojendab mitte riietus, vaid keha ise, eriti aga liigutuste tagajärjel. Riietus ainult säilitab seda soojust. Talvine riietus ei tohi olla raske ega takistada lapse liigutusi.

Suvel tuleb muidugi riietuda kergelt. Kuumade ja palavate ilmadega kandku lapsed ainult spordisärki ja -pükse, kusjuures suurem osa kehast olgu katmata. Valitagu heledat värvi riie, sest tume värv neelab päikese kiiri ja ajab keha liiga soojaks. Ka on soovitatav kanda peakatet, sest vastasel korral võib tekkida peavalu või võib olla halvemaidki tagajärgi.

Suvine riietus peab olema niivõrd vabalt ümber keha, et see tagaks liigutuste vabaduse ja kogu kehapinna tuulumise. Suvel on lapsed sageli ainult lühikestes pükstes, jättes ülakeha katmata. Mõõdukalt sooja ilma puhul on see hea, sest tuleb kasutada kõiki võimalusi, et kogu keha saaks hingata värsket õhku ja et see oleks päikese käes. Ülipalavate ilmade puhul ei saa aga seda pidada kasulikuks, sest päike mõjuks siis ihunahale kahjulikult. Seepärast peab niisuguste ilmade puhul käima riietatult, välja arvatud aeg, millal võetakse päikesevanne. Riietus olgu ikkagi kerge, sest selle eesmärgiks pole keha soojendamine, vaid ihunaha kaitsmine kuumuse ja päikese eest.

Lapse riietus peab vastama ta kasvule. Ühtmoodi halb on, kui riided on liiga ümber keha või kui need on ümber keha



Rita Karu on Eesti NSV andekaid noori naissportlasi. Ta on mitmekülgne kergejõustiklane, kes omab NSV Liidu rekordi noorte odaviskes. Peale selle harrastab ta edukalt käsipalli ja teisi alasisid.

kotina, sest mõlemal puhul need takistavad liigutusi. Kitsas riietus takistab peale muu vereringvoolu, pannes vere seisma, millega on katkestatud kudede toitmine. Pükse on parem kanda traksidel.

Väga suur tähtsus on riiete puhtusel. Higi ja mustusega läbiimbunud pesu ja riietus ei lase hästi õhku ligi ja säilitab halvasti kehasoojust. Peale selle on igasugused lagunevad kehaeritused pesaks bakteritele ja parasiitidele. Ööseks tuleb selga tõmmata öösärk, mis päeval on

tuulutatud. Päevapesu tuulutatakse aga öösel. Ka üleriideid tuleb tuulutada, ühtlasi neid puhastades tolmust.

Laste jalatsid peavad olema kerged, avarad ja mugavad. Need peavad jalgu kaitsma äralöömiste ja muude vigastuste, samuti külma ja niiskuse vastu. Mingil juhul ei tohi need jalgu pigistada ega takistada jalgade normaalset arenemist. Laste jalatsid olgu madalate kontsadega ja laia ninaga, mis ei rõhu varbaid. Liiga avarad jalatsid ei kõlba samuti, sest need põhjustavad jalgade hõõrdumist ja takistavad liikumist. Talvel kantagu nahkjalatseid paberkoest, väga külma ilma puhul aga villaste sukkadega. Kevadel ja sügisel võivad olla nahk- või puldanjalatsid sokkidega, suvel aga sandaletid paljaste jalgade otsas. Suvel on soovitav palju käia palja jalu, kuid mitte vilu ja niiske ilmaga või pikemate jalutuskäikude-ekskursioonide puhul. Metsas tohib käia ainult jalatseis. Kummist või ainult kummitaldadega jalatsid, mis panevad jalad higistama, pole soovitavad. Pakase puhul võib kanda viltjalatseid, kuid sooja ruumi tülles tuleb need kohe asendada kergemate jalatsitega.

KODUNE TERVISHOID

Juba varajases east peab lapsel olema omaette voodi, tema kasvule kohandatud mööbel, omaette käterätt, hambahari, kamm ja tualett-tarbed. Voodi ei tohi olla liiga pehme ega liiga kõva. Kõige parem on voodi karvadest või mere-rohust madratsiga. Magamisaset tuleb järjekindlalt tuulutada ja voodipesu vahetada vähemalt iga nädal.

Täiesti lubamatu on, et lapsed magaksid kahe- või mitmekesi koos või koos täiskasvanutega.

Suvel, millal ruum võib isegi ööseti olla sumbunud, oleks hea panna lapsed magama rõdule, selle puudumisel aga kuhugi suviehitusse, mis on küllaldaselt puhas ja mis pole niiske.

Peab hoolitsema, et lapsel oleks rahulik uni, sest rahutu uni kurnab ja mõjub halvasti närvidele. Mingil juhul ei tohi lubada, et laps istuks öhtuti kaua ülal. Tähtis on, et laps saaks mitte ainult küllaldaselt magada, vaid et ta päevast-päeva läheks magama ühel ja samal kellaajal. Ainult siis uinub ta öhtul kiiresti ja hommikul pole vaja teda äratada, sest ta harjub ise tõusma teataval kellaajal. Enne magaminekut ei tohi olla väsitavat tegevust ja ka öhtustamine peab toimuma mitte viimasel tunnil.

Hoolitsetagu ka selle eest, et lapse ihu oleks puhas ja et ta ise harjuks puhtusega. Vähemalt üks kord nädalas tuleb käia saunas või vannis. Ka hoolikaim pesemine kodus ei asenda sauna. Külma veega saab puhtaks harida küll ihunaha pealispinna, kuid ihupooridesse see ei tungi. Seep ja kuum vesi sulatavad ihurasva ja puhastavad mustusest ka poorid. See pärast tuleb saunas käia ka suvel, ehkki laps iga päev supleb.

Et hambad oleksid tugevad ja terved, tuleb last juba maast-madalast õpetada neid iga päev puhastama. Tingimata puhastatagu hambaid enne magamaheitmist, sest hammaste vahele jäänud toidujäänused lagunevad öösel, rikkudes neid. Hommikul tuleb hambaid loputada sooja veega, samuti alati pärast söömist, eriti aga, kui on söödud midagi magusat või haput. Koos hammaste ja suu loputamisega loputatagu ka kõri, mis teataval määral väldib angiini haigestumist, millele lapsed on tavaliselt väga vastuvõtlikud.

Muidugi vajavad hoolitsemist veel nina, kõrvad ja eriti silmad. Laps peab töötama hea valgustusega. Töölaud olgu

akna all ja valgus langegu paremale käele vasakult. Öhtuti kasutatagu laualampi tumeda kattega. Siis on laud hästi valgustatud ega ärrita silmi. Ka laelambi puhul peab olema kate. Lamp ise peab olema nii suure valgustusvõimega, et toas oleks päris valge. Hea valgustuse puhul peab laps suutma lugeda tavalist trükikirja poole meetri kauguselt. Kui laps sellelt kauguselt ei näe hästi, tuleb valgustust tugevdada.

Silmanägemise kaitsmisel etendab oma osa ka mööbel. Kui laps istub madalal toolil kõrge laua taga, on ta sunnitud raamatut hoidma silmadele liiga lähedal, mis väsitab nägemist. Samuti ei tohi lubada, et laps loeks kuskil pimedas nurgas, olles seljaga valguse poole või lebades voodis. Pikemaajalise lugemise puhul lastagu silmi vahete-vahel puhata, milleks vahepeal jalutatagu toas või istutagu suletud silmadega. Parimaks puhkuseks silmadele on kaugusse vaatamine, nii et vaatepiirkonnas poleks esemeid.

Lugemisel või kirjutamisel olgu lapsel õige isteesend. Istuda tuleb sirgelt, mitte kummardudes laua kohale, vaid toetudes vabalt vastu toolikorju. Jalgu ei tohi tõmmata tooli või istme alla, vaid need olgu kas täisnurga all põlvest kõverdatud või veidi eespool. Kõik aga sõltub sellest, kuivõrd laua ja tooli kõrgus vastab lapse kasvule. Eriti tähtis on laua ja tooli kõrguse vahe. Lapse mööbli jaoks soovitatakse järgmisi mõõteid:

Koolilapse pikkus	Laua kõrgus	Tooli kõrgus	Laua ja tooli kõrguse vahe
120—129 sm	54,0	34,0	20,0
130—139 „	59,5	38,0	21,5
140—149 „	64,0	41,0	23,0
150—159 „	69,0	44,0	25,0
160—169 „	74,0	47,0	27,0

Kui lapsel tuleb õppida teistega ühise laua taga, mis talle on kõrge, pandagu midagi istme alla, nii et vahemaa istmest kuni laua pealiskatteni vastaks tabelis toodud vahele. Et jalad ei ripneks õhus, asetatagu nende alla tugi. Tool peab olema korjuga, vastasel korral ei püsi laps hästi paigal ja väsib ruttu.

Suurt tähelepanu pööratagu töö vaheldumisele puhkusega. Laps võib kodus sooritada temale jõukohaseid toimetusi, kuid ei tohi kunagi unustada, et tema peamiseks tööks on õppimine

koolis ja kodus. Seepärast tuleb talle muid töid anda nii, et need ei segaks õppimist ja et tal neid ei tuleks teha puhkuse või une arvel. Õige päevajaotuse puhul jääb lapsel küllaldaselt aega ka kodusteks talitusteks. Sõltuvalt lapse vanusest võib see töö olla mitmelaadne, kuid igal juhul see peab olema jõukohane, last huvitav ja teda mitte väsitav.

Lapsed armastavad tavaliselt midagi meisterdada, teha puusepa- või muud käsitööd. Seda võib ainult tervitada. Jõukohane kehaline töö on puhkuseks vaimse töö kõrval. Igasugune tehnilist laadi töö arendab lapse kujutlusvõimet, pakkudes talle vastavaid tehnilisi kogemusi. Kuid seegi töö ei tohi toimuda kuskil pimedas nurgas, vaid küllaldase valguse juures. Suureks kasuks on töötamine värskes õhus: talvel lumega ja suvel aias või peenardel.

Perekond peab võimaldama lapsele head suvepuhkust. Pärast koolitöö lõppu tuleb koguda uut jõudu. Parimaks puhkuseks on minek pioneerilaagrisse või maale. Pole sugugi vajadust saata lapsi kuhugi lõunasse, sest terav kliimamuutus võib mõjuda tervisele halvasti. Kõige paremini puhkab laps temale harjunud kliimas, kui aga maakoht on küllaldaselt kuiv, kui on lähedal metsa (soovitav on männimets) ja ka häid suplusvõimalusi.

TOITUMISE TERVISHOID

Lapse normaalses kehalises arengus ja tervise tugevdamises etendab tähtsat osa toitumine. Peatingimuseks on, et last ei tohi alatoita ega ka üle nuumata.

Millest peab koosnema kooliealise lapse toit?

Eelkõige peab laps saama küllaldasel hulgal valkaineid, mis on eriti vajalikud kasvule. Valkaineid sisaldavad liha, kala, munad, piim ja piimasaadustest kohupiim ja juust. Taimeist sisaldavad neid aineid kõige rohkem kaunviljad ja seemned. Valkainete puudulikkus toidus pidurdaks kasvu, kuid samuti oleks kahjulik nende üleküllus (ületoitmine liha või munadega), sest et kasutatud valkainete lagunemise produktid mõjuvad organismile seda mürgitavalt (tekivad peavalu, närvlikkus, sügelised jne.).

Toidu teiseks tähtsaks kooste-osaks on rasvained, mida laps saab tavaliselt või kujul — kas looma- või taimevõina.

Loomade rasvained on kasvavale organismile absoluutselt vajalikud, nii et neid ei saa kunagi täiel määral asendada taimedest saadavate rasvainetega. Esimesed on lapsele vajalikud närvisüsteemi toitmiseks ja soojuste tekitamiseks organismis. Talvel vajab laps suuremal määral rasvaineid kui suvel. Sugugi kasuks pole rasvainete üleküllus toidus, sest liiga rasvane toit seedib halvasti, põhjustades seedimisrikkeid. Parimaks rasvaineeks on koorevõi ja kalarasv.

Toidu kolmandaks põhiosaks on süsivesikud — tärklis- ja suhkrained. Süsivesikute peamiseks allikaks on taimedest saadav toit, nagu leib ja jahusaadused, kruubid, kartul, aedvili ja suhkur. Süsivesikud kütavad organismi ja annavad liikumisenergiat. Seepärast tarvitavadki inimesed rasket kehalist tööd tehes suurel hulgal süsivesikuid. Lapsed armastavad magusat sugugi mitte juhuslikult: suhkur on see vees lahustuv süsivesik, mida soolestik hõlpsasti endasse imeb ja mis sääraselt rahuldab väga kiiresti nälga süsivesikulise toidu järele. Kuid süsivesikute üleküllus toidus on kahjulik, eriti kui küllastumine toimub valk- ja rasvainete vähendamise arvel. Lapse kasv jääb sel puhul kängu ja ta on vastuvõtlik igasugustele haigustele. Peale selle hakkavad üleliigsed mittelahustuvad süsivesikud käärima, tekitavad gaase, ajavad kõhu trummi ja häirivad seedimisorganite tööd.

Peale valk-, rasvainete ja süsivesikute kuuluvad toidu hulka mineraalsoolad, mis on vajalikud eriti luustiku tugevdamiseks, vesi lahustajana teiste toiduainete seedimisel ja nn. vitamiinid. Mineraalsoolasid leiame piimas ja mitmesugustes piimasaadustes, lihas ja reas taimedes, nii et laps saab neid tavalise mitmekesise segatoiduga küllaldaselt määral, välja arvatud keedusool, mida tuleb toitulele lisada maitse järgi.

Vitamiinid sisaldavad taimede rohelised osad, marjad, puuvili, aedvili ja kõrsviljad. Ka on neid piimas ja piimasaadustes, munas ja kalarasvas. Vitamiinide puudus pidurdab lapse kasvu, põhjustades mitmesuguseid haigusnähtusi, mis on seotud häiretega vereringvoolus. Ka võib vitamiinide puudus põhjustada rahhiiti ja skorbuuti.

Peab meeles pidama, et vitamiinid on kiired hävima neid sisaldavate ainete kauasel hoidmisel; eriti aga keetmisel, kuivatamisel ja konserveerimisel. Seepärast on väga tähtis, et

lapse toidu hulka kuuluks sagedamini rohelist (aed- ja puuvili) ja värsket koorevõid.

Praegusel ajal valmistatakse paljusid vitamiine ekstraktidena (kontsentraadid) kunstlikult. Niisuguseid kontsentraate on kasulik tarvitada mitte ainult haigeil, vaid ka terveil lastel, eriti talvel ja kevadel, millal laps saab vähe vitamiine. Kontsentraate võib lisada kodusel teel valmistatud puuvilja- ja marjamahladele. Samuti võib tarvitada riivitud porgandist või peedist saadud mahla ja ka tomatimahla. Mahl lisatakse toitudele siis, kui need on juba valmis. Kui aga toitu keeta koos mahladega, hävib suurem osa vitamiinidest. Kissellile või kompotile lisatakse veidi puuvilja- või marjamahla enne söömist. Lihatoitudele lisatakse rohelist sibulat, tilli ja peterselli. Marjadest võib aasta läbi anda lastele jõhvikaid, riputades need üle suhkruga. Väga hea on tervisele, kui lapsed võimalikult sagedasti saavad toorel kujul niisuguseid aedvilju, nagu värsked kurgid, redised, salat, porgandid, kaalikad, naerid, hernekaunad ja kapsajuurikad.

Toit peab vahelduma, olema maitsev ja korralikult valmistatud. Ühekülgne ja halvasti valmistatud toit ei ärata isu isegi siis, kui see koosneb täisväärtuslikest aineist. See võib põhjustada koguni seedimisrikkeid. Lastele toitudele ei lisata sääraseid vürtse, nagu äädikas, pipar, sinep jne. Kategooriliselt on keelatud lastele anda alkoholilisi jooke, isegi lahjasid ja kas või väga väikesel määral. Alkohol on mürgiks närvisüsteemile ja südamele.

Kooliealine laps peab saama toitu alati ühel ja samal kellal ajal, tavaliselt iga 3¹/₂—4 tunni tagant, seega neli korda päevas, kusjuures öine vaheaeg on 12 tundi.

Võib soovitada järgmist korda.

1. Hommikueine — kella 8 paiku. See peab olema toitev, kuid mitte koormav. Hommikul tuleb lapsele anda ka jooki, sest magades on ta väga palju vedelaineid kaotanud ihunaha erituste ja hingamisega.

2. Lõunasöök — kella 12 paiku. See on kõige põhjalikum söömine päevas, sest seks ajaks on laps kaotanud kõige rohkem energiat, vajades selle uuendamist. Lõunasöögi ajal pole hea palju juua, sest joogi üleküllus takistab seedimismahlade tegevust.

3. Öhtutee väikeste suhupistetega — kella 4 paiku p. l.

4. Öhtueine — kella 7—8 paiku õhtul. See peab olema küllaldaselt toitev, sest öösel on pikem vaheaeg, kuid siiski kerge. Liiga tugev einestamine häirib und ja seedimist. Ka ei tohi öhtueine ajal palju juua, mis täidaks põit ja häiriks und.

Kahjuks ei saa sellest korrast alati kinni pidada. Palju sõltub sellest, kuidas on toitlustamine koolis ja millised kombed valitsevad kodus. Kui koolis ei anta lõunasööki, tuleb kella 12 paiku teist korda einestada, jättes lõunasöögi kella 4—5-le õhtul. Einestamine koolis peab olema siiski toitev, kusjuures lisaks oleks vähemalt klaas piima, sest kuivalt söömine pole hea.

Sageli ei saada ka kodus valmistada lõunasööki kella 12-ks, sest pere on sel ajal tööl. Laps peab aga siiski saada kerge eine, eriti veel, kui ta käib koolis pärastlõunases vahetuses.

Soovitatud korrast tuleb kinni pidada ilma tõsisemate kõrvalekaldumisteta. Võideldagu ka säärase halva harjumuse vastu, kus laps ei söö söögilaua ääres, vaid n. ö. käigu peal, ja kus ta armastab kuivalt närida leiba või maiustada söögiks ettenägemata ajal.

KOOLILAPSE PÄEVAKORD

Suurt tähtsust koolilapse kehalises kasvatuses omab veel kindel päevakord ja töö ja puhkuse vaheldumine.

Näitlik tundide jaotus võiks olla järgmine:

Tegevusalad	8—12 a.	13—17 a.
1. Õppe- ja kodune töö . . .	6 tundi	8 tundi
2. Puhkust päeva jooksul . . .	5—6 „	5 „
3. Toitumine, riietumine jne. . .	2 „	2 „
4. Uni	10—11 „	9 „

Seejuures tuleb arvestada, et puhkus poleks tühjaks logelemiseks. Laps peab ka sel ajal olema tegevuses, kuid teda huvitavail aladel ja ta enda valikul. Siia võivad kuuluda kehakultuuri ja spordi harrastamine, juturaamatute lugemine, ise-tegevus, jalutuskäigud jne.

Toodud tundide jaotust tuleb mõnede laste puhul muuta. Näiteks kehaliselt nõrku lapsi lastagu kauem magada, ja seda ka päeval. Puhketunnid peavad neil mööduma rahulikumas tegevuses ja värskes õhus viibigu nad rohkem.

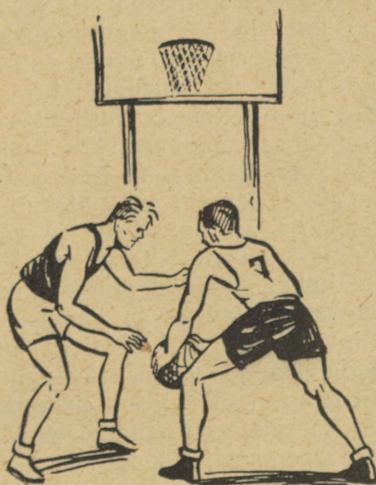
Koolilaps peab tõusma 1—1½ tundi enne õppetöö algust. Selle ajaga jõuab ta tuulutada tuba, teha hommikvõimlemist, pesta end, voodi koristada ja kooli minna kiirustamata.

Koolist koju tulles peab laps veidi puhkama. Lõunastamiseks ja puhkuseks olgu tal aega vähemalt kolm tundi. Parimaks puhkuseks on jalutuskäigud, spordimängud ja harjutused. Pärast seda on hea tund kuni poolteist lamada, tarviduse korral isegi uinuda. Uuesti asub laps tööle kella 5 paiku p. l. Enne tööleasumist tuleb hästi tuulutada tuba ja seada korda töötamiskoht. Töötamine kestab kella 7—8-ni õhtul, kusjuures selle aja hulka on arvatud väikesed puhkepausid. Pärast seda einestatakse, tehakse väike jalutuskäik ja minnakse magama. Nooremaealised õpilased lähevad magama kella 1½10 ja vanemad 1½11 paiku õhtul.

Mõningaid kõrvalekaldumisi päevakorrast võib teha päevadel, millal võetakse ette ekskursioone jne. Siis laps tõuseb ja einestab varem, kuid lõunastab hiljem.

Tegelemine kooli kehakultuuriringis ja üldse klassivälises töös peab olema kooskõlastatud üldise päevakorraga.

Need on vajalikemad teadmised, kuidas lapse eest hoolitseda kodus ja mida laps ise peab tegema.



VESTLUSTEKS KEHAKULTUURIST
JA SPORDIST

Vähe on sellest, et õpilased harjutavad kehalise ettevalmistuse tundides ja et nad võtavad osa klassivälisest tööst. Neile tuleb ka selgitada kehalise kasvatuse eesmärgid, tuleb selgitada, mis on kehakultuur ja sport ja mida selle harrastamisega saavutatakse. Tegelikult on iga kasvava noore palavaimaks sooviks saada tugevaks, osavaks ja julgeks. Selles tuleb teda innustada, tuua näiteid tugevaist inimestest, kes tänu oma jõule, osavusele ja julgusele, mida neis on kasvanud kehakultuuri ja spordi harrastamine, on suutnud korda saata sangaritegusid mitte ainult spordirindel, vaid ka sõja- ja töörindel. Lühidalt: noortele tuleb pakkuda romantikat.

Seda saab teha vestluste korras. Miks ei võiks mõnes kehalise ettevalmistuse tunnis harjutusi asendada vestlustega sporditeemadel? Veel parem on neid aga korraldada mängude vaheaegadel maastikul või kogunemiskohtades pikemate retkede puhul. Tuleb leida vastav miljöö, et lastele jutustada lugusid jõust, osavusest, vastupidavusest ja julgusest, tuues selle kohta tegelikke näiteid elust. Niisuguste vestlustega võib sageli jõuda suurema sammu edasi kui ükskõik kui paeluva spordimängu jne. korraldamisega. Noore fantaasia hakkab töötama. Ta kujutleb, et temagi on suuteline sangaritegudeks, kui ta ainult arendab edasi oma keha ja vaimu. Ta hakkab agaramalt osa võtma kehalistest harjutustest koolis või klassivälises töös ja ta hakkab koguni omaette harjutama, et kiiremini saada tugevaks, osavaks ja vastupidavaks.

Vestluste korras antavail «kehalistel harjutustel» on seega suur eesmärk. Seda peavad kehalise kasvatuse õpetajad kõigiti kasutama. Küllap nad teavad paljugi, mida noortele jutustada, kuid ka käesolevas raamatus toodud vastav materjal pakub sobivaid teemasid, mida võib edasi arendada või mida võib noortele lihtsalt ette lugeda.

TEE JÕULE JA TERVISELE

Kas su keha on hästi arenenud? Asu peegli ette spordipükstes ja vaata end. Kui sa oled palju viibinud päikese käes, ringi jooksnud teiste lastega, osa võtnud igasugustest mängudest ja palju supelnud ja kui sa ka praegu tegeled spordi ja kehakultuuriga, siis on sul päevitunud ja tugev keha.

Kui sa aga kardad päikest, kui sa ei suple ega suusata ja kui sa külmetamise kartuses mähid end alati raskeisse vammusseis, siis näed sa peeglis kahvatut ja nõrgasti arenenud keha.

Kõige tõenäolisemalt näeb peeglis siiski keskmiselt arenenud keha, mis nagu on midagi ja ei ole ka. Sel juhul oled sa veel kaugel tugevast ja sihvakast sportlasest, keda sa oled näinud staadionidel või võimlais.

Sa hakkad end lohutama sellega, et häda pole veel midagi. Sa ütled, et ega sa jää sääraseks, sa kasvad veel, su keha areneb ja sa saad kunagi tugevaks.

Sul on õigus. Su organismi loomuliku kasvamise ja edasiarenemisega tugevneb ka keha, vastupidavus muutub suuremaks ja liigutused osavamaks. Kuid ainuüksi sellest ei piisa keha mitmekülgsuseks ja harmooniliseks arendamiseks. Appi peavad tulema kehakultuur ja sport. Need arendavad edasi su loomulikke omadusi, karastavad su keha, annavad juurde jõudu ja muudavad su liigutused kiiremaks. Spordiga tegelevat inimest võib ära tunda juba ta ilusa kõnnaku, toreda rühi, hästiarenenud keha ja osavate liigutuste järgi. Ilma kehakultuurita ja spordita ei saa keha täielikult välja areneda.

Eesti rahvas on juba iidsest ajast tegelnud kehaliste harjutustega. Enne meie maa vallutamist ja orjastamist saksa penirüütlite poolt olid eestlastel killamängud, mis meenutasid Vana-Kreeka olümpiamänge. Ka kehalised harjutused olid neil au sees. Ja isegi siis, kui meie rahvas ägas orjaikke all, ei loobunud ta kehalistest harjutustest. Eesti rahva ülestõusu lugusid lugedes tutvute kehaliselt ja vaimselt tugevate inimestega, kes võitlesid vapralt ja mehiselt palju ülekaalukamate orjastajate jõudude vastu.

Eestlastel on olnud oma rahvapärased spordimängud ja harjutused, mida ei suutnud miski summutada. Eeposest «Kalevi poeg» võite lugeda, kuidas Kalevi pojad võistlesid omavahel Nad heitsid kivi, viskasid lutsu, katsusid rammu jne.

Ja kui tungis meieni uus aeg uute spordivooludega, kerki-



Katsu korraaks mängida jalgpalli või ...

sid eestlaste hulgast niisugused maailmakuulsused, nagu Lurich, Aberg jt. Nad kerkisid seetõttu, et eesti rahval on loomupärast jõudu ja sitkust.

Alatised võitlused vaenlastega muistsel ajal ja ülestõusud saksa orjastajate vastu karastasid ja mehistasid eesti rahvast.

Ja kui Hitleri-Saksamaa alustas maailma vallutamist, kui ta reetlikult tungis kallale Nõukogude Liidule, okupeerides ka Nõukogude Eesti, võitlesid eestlased vapralt Punaarmee ridades. Koos Punaarmeelega tegi Eesti Rahvuskorpus imetegusid Nõukogude Eesti vabastamiseks fašistliku rõhumise kannal alt. Rahvuskorpuse ridades võitles ka rohkesti kehakultuurlasi, kellest paljud autasustati ordenite ja medalitega.

Noor inimene, mõtle järele! Kui sa oled terve, tugev ja vastupidav juba looduse poolt, harrasta ikkagi kehakultuuri ja sporti, sest sellest muutud sa veelgi tugevamaks, osavamaks ja vastupidavamaks.

Ja mida tugevam ja mehisem on rahvas, seda võimsam on ka ta armee. Nõukogude rahvas peab olema alati valmis end kaitsma vaenlaste vastu. Selles veendusime Suures Isamaasõjas. Kuid tugev peab olema mitte ainult see armee, kes on alati valmis võitlema meie vabaduse ja sõltumatuse eest rindel, vaid ka see suur tööarmee, kes ehitab linnu ja tehasid, kes kasvatab põllul leiba, kes toodab põlevkivi, lühidalt kõik, kes loovad neid väärtusi, millest Nõukogude maa elab.

Mida rohkem tööline on kehaliselt arenenud, seda tugevam ja vastupidavam ta on ja seda paremini areneb tal töö. See

...suusatada, ja sa veendud peatselt, kui haarav on sportimine.

on selge kõigile. Kuid kuidas on õpetlase, tehniku või näiteks kel-lasepaga, kes monteerib imepisikesi rattaid? Kas ka neil on vaja tugevaid lihaseid? Nende töö ei nõua ju suurt kehalist jõudu. Ons see nii?

Inimorganism on välja kujunenud paljude aastatuhandete vältel. Võitlus looduse ja kiskjatega, toidu muretsemine ja sõjad on inimeselt nõudnud kiiret ja väsimatut jooksmist, hüppeid üle takistuste, ronimist, viskeid jne. Inimese luustik, süda, kopsud, lihased ja ergukava, lühidalt, kogu ta organism kohanes jõulisteks ja kiireteks liigutusteks, mis nõudsid osavust ja vastupidavust.

Tänapäeva inimesel tuleb aga tunduvalt vähem rakendada oma kehalisi omadusi. Inimene leiutas masina, mis seal, kus võimalik, asendab ta lihaste tööd. Peale selle on tekkinud elukutsed, mis ei nõua kehalist tööd. Lühidalt: tingimused, milles avaldus inimese kehaline tegevus, on muutunud, inimese organism on aga jäänud samasuguseks, nagu see on välja kujunenud aastatuhandete vältel. Ja tuleb välja nii, et kui inimene ei tee mingisugust füüsilist tööd, langeb organismi töövõime. Süda, kopsud ja teised siseorganid nõrgenevad ja hakkavad töötama halvemini, lihaste ümbermõõt väheneb ja lihased muu-



tuvad nõrgemaks, mille kõige tulemusena inimene tunneb end üha halvemini. Kui aga inimene asub kehalistele harjutustele, esitatakse organismile suuremad nõudmised. Jõulistest ja kiireist liigutustest hakkab süda kiiremini töötama, et suurendada vere valgumist lihaseisse, kopsud hakkavad andma suuremat hapniku juurdevoolu ja inimorganismis ei jää kohagi, mille tegevus ei suureneks, et toime tulla kehalise töö või spordiharjutustega. Selle tulemusena muutub inimorganism tugevamaks. Koos sellega tugevneb ka inimese tervis. Seega siis: kõigil on vaja tugevat lihastikku liigutusteks, liigutusi on aga vaja tervise jaoks.

Opetlasele laboratooriumis, kirjanikule kirjutuslaua taga, näitlejale laval, insenerile tehases, lühidalt, kõigi elukutsete inimestele, kes ei tööta kehaliselt, on loovaks ja viljakaks tööks siiski vaja head tervist.

Lenin uisutas, võimles, ujus ja tegeles ka teiste kehaliste harjutustega juba maast madalast. Gümnaasiumis või ülikoolis vaheldusid ta õppused ikka kehaliste harjutustega. Ja ta oli alati värske, terve ja imetlusväärse töövõimega. Isegi neil aastail, millal Lenin asus nõukogude riigi etteotsa, leidis ta hoolimata oma suurest töökoormatusest mahti jahilkäimiseks, et püssi õlal hulkuda metsades kümneid kilomeetreid. Pärast niisugust virgutust asus ta uuendatud jõuga riiklike ülesannete täitmisele.

Missugune elukutse kellelgi ka on, kehakultuur ja sport aitavad ikkagi kaasa tööväime tõstmisele, tugevdades tervist ja arendades lihaseid.

Nii muutud sa sihvakaks ja sul on mitmekülgset ja harmooniliselt arenenud keha. Nii et: kui tahad saada sääraseks, siis harrasta sporti.

Ei tarvitse sugugi arvata, et kehakultuuri ja spordi harrastamine tähendaks mingisugust endaohverdamist, igavat ja tüütavat tegevust. Vastupidi. Katsu korraks mängida jalgpalli või suusatada, ja sa veendud peatselt, kuivõrd haarav on sportimine.

Ütleme näiteks, et sa asusid esimesele suusatamissõidule oma elus. Sa libised mööda suusarada, püüdes tehniliselt õigesti sõita. Kuid su liigutused on veel kohmakad. Sa kukud, kuid tõused ja sõidad edasi. Äkki läheb suusarada kuhugi alla. Vilunud suusatajad kihutavad sinust mööda ja kaovad

kuhugi kaugele, kuid sina alles otsid laugemat laskumist. Ära kurvasta selle üle. Möödub nädalaid, sa omandad paremini suusatamise tehnikat ja enam sa ei otsi laugemat laskumist, vaid kihutad alla igasugusest nõlvakust. Naeratades meenutad sa oma hirmu esmakordse laskumise puhul järsust nõlvakust.

Suusatamine pakub veel paljugi huvitavat. Asunud mäesuuskadele, avanevad sulle uued talivõlud, peadpöörivad laskumised ja pöörded. Ja lõpuks mäesuusatamise ülim aste — mäehüpped. Sa ronid kõrge suusamäe otsa, kust allolevad majad, puud ja inimesed näivad tillukestena. Sa alustad laskumist, võttes kõvasti hoogu. Sa kihutad alla määratu suure kiirusega. Äkki mäenõlvak lõpeb, sa sirutad enda sirgeks nagu vedru ja tõused õhku. Momendiks näib sulle, nagu oleksid sulle kasvanud tiivad. Tuul lööb sulle näkku ja vingub kõrva-des. Veel hetk, ja sa maandud mäejalal, kadudes sekundiks lumepilvedesse.

Võib-olla algab sinu tutvus kehakultuuri ja spordiga mitte suusatamisest, vaid jooksedest ja ettevalmistusega maastiku jooksuks ehk krossideks. Algul on su jalad tinarasked ja hingamine katkendlik. Sul pole mahtigi rõõmu tunda sind ümbritsevast loodusest. Sa mõtled ainult sellele, kuidas distants läbi joosta. Seltsimehed jooksevad sinust mööda. Kas sa oled tõesti kõige nõrgem? Seda sa ei taha olla. Sa otsustad püsivalt treenida. Möödub kuid ja sa jooksed hoopis teisiti. Su liigutused on vabad ja kerged. Samm on täpne. Sa oled läbinud juba mitu kilomeetrit, kuid su liigutused on endiselt kerged ja süda lööb endises korralikus taktis. Ja su südant täidab rõõmutunne oma jõu ja enesekindluse üle.



Kas ei ole vettehüppeis suur ilu?

Külastades staadione, ujulaid, tenniseväljakuid ja võimlaid näed sa julgeid ja kiireid poksijaid, kangi tõstvaid atleete, suurepäraseid vettehüppajaid, mehiseid jalgpallureid ja paljude teiste spordialade harrastajaid. Ja siis tekib sul kiusatuslik mõte, et miks ka sina ei võiks võistelda oma lemmikalal. Miks mitte jõudu katsuda sõpradega koolis või tuttavatega spordisektsioonis.

Võistlused arendavad võidutahet ja ergutavad seatud eesmärgi taotlemist. Need kasvatavad visadust ja järeleandmatust. Ei piisa võistluste jälgimisest, vaid tuleb ka ise kaasa võistelda. Kuid sa ära tee endale illusioone, et sa saavutad edu võistlustel kohe pärast mõnekuist spordiharrastamist. Sirgudes poisist noormeheks ja noormehest täiskasvanuks pead sa pidevalt treenima rea aastaid. Alles siis saab sinust asja ja alles siis jõuad sa suurte saavutusteni. Järelejätmatu treening on ainuõige teeks tervisele ja edule. Pidev sportimine arendab sinus jõudu, vastupidavust, osavust ja teisi heale sportlasele vajalikke omadusi.

Esimesi omadusi on jõud.

MIS ON JÕUD

Oletame, et sa oled sirgunud noormeheks. Sa püüad maast tõsta rasket tõstekangi. Kui palju sa ka pingutad, kuid sa ei saa kangile isegi tuult alla. Kuid kangi juurde astub Nõukogude Liidu tšempion ja maailmameister Grigori Novak, kes tõstab raske kangi üles naljatelles. Tema suudab kahe käega tõugata üle 160 kg, mis on rohkem kui kaks tema keha raskust. Milles peitub säärase jõu saladus?

Kõigepealt vaatame aga seda, mis loob jõu ja kuidas jõudu suurendada.

Igaüks teab seda, et mida suuremad on inimese lihased, seda suurem on ka ta jõud. Põhiliselt on see õige.

Inimese luukere kujutab kontidest koosnevat liikuvat «konstruktsiooni». Liikumapanevaks aparaadiks on lihased. Kui sa, kõverdades käed küünarnukkidest, lausud oma seltsimeestele: «Vaadake, missugused lihased mul on!», saadad sa samal momendil peaaugust närvide kaudu lihaseile käskluse nende kokkutõmbamiseks. Kokkutõmbamisel lihased aga paisuvad. Lihaste otsad on kinnitatud käeluude külge ja lihaste kokku-

tõmbamise tagajärjel käed kõverduvad. Et kogu luukere koosneb üksikuist osadest, mis liiguvad nagu kuullaagril, võib lihaste kokkutõmbamisega sooritada kõiki liigutusi.

Lihased koosnevad hulgast peenikestest kiududest, mis harjutuste mõjul muutuvad jämedamaks. Kui sa võtad 2—3 kg raskuse kaaluvihu või käsiku ja hakkad sellega iga päev harjutama, kõverdades ja sirutades kätt, võib kuu või paari pärast juba silmaga näha, et kätt kõverdava lihase bitseps on muutunud suuremaks. Pingutatud lihase jämedust mõõdetakse sentimeetreis, tavaliselt selle jämedamast kohast. Oletame, et esimesel mõõtmisel oli bitsepsi ümbermõõt 25 sm. Pärast ühekuist pidevat harjutamist on see aga kindlasti 26 sm. See tähendab, et lihaskiud on jämenenud, millega koos muutus jämedamaks ja suuremaks ka kogu lihas. Kui inimene sirgub poisist noormeheks ja noormehest täiskasvanuks, suurenevad lihased ühtaegu kogu organismi edasiarenemise ja kasvamisega. Kuid kehaliste harjutuste mõjul kasvavad lihased kiiremini.

Lihaste jõud sõltub täiel määral kiudude hulgast ja jämedusest. Mida rohkem lihaskiude ja mida jämedamad need on, seda tugevam on lihas. Võrdle lihast kummipaelaga. Võta peenike kummipael ja venita seda. Kummi püüab ikka kokku tõmbuda, kuid sa venitad seda suurema vaevata. Katsu aga venitada korraga sada kummipaela. Selgub, et sul ei jätku selleks jõudu. Samasugune tähtsus on ka lihaskiudude hulgal ja nende jämedusel.

Regulaarsel harjutamisel areneb lihaste jõud väga kiiresti. Soorita järgmine katse. Loe, kui mitu korda järjest sa suudad kükitada ühele jalale, sirutades teist jalga ette ja hoides ühe käega kinni toolist või muust esemest. Arvatavasti mitte üle viie korra. Soorita nüüd iga päev järjekindlalt viis niisugust kükki. Kuu aja pärast sa veendud, et võid sooritada järjest mitte viis, vaid juba 10—12 kükki. See tähendab, et jalgade lihased on muutunud tugevamaks. Mõned sportlased võivad sooritada üle saja niisuguse küki järjest.

Toome ühe huvitava loo kellestki välismaalasest-arstist. Noorena huvitas teda väga alpinism ja jalgade tugevdamiseks hakkas ta iga päev sooritama kükke mõlemal jalal. Ta jõudis selles suurepärase tulemusteni. Varsti kutsuti ta sõjaväkke.

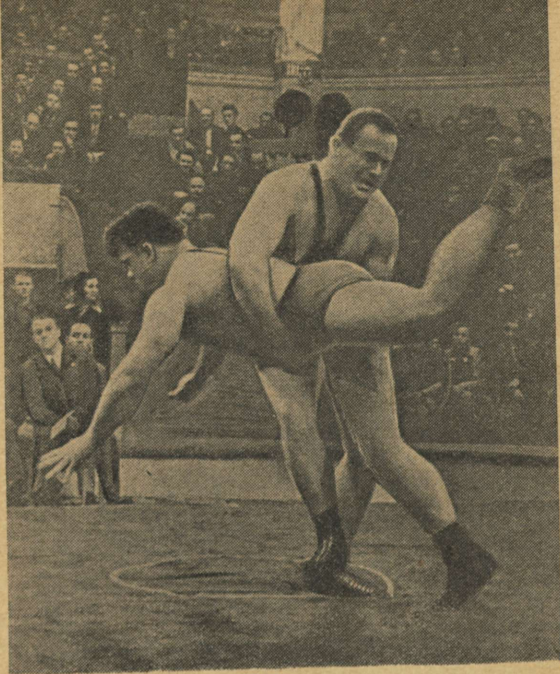


NSV Liidu tšempion ja maailmameister Grigori Novak on maailma fenomenaaalseim tõstja. Kuuludes ise poolraskekaalu ületab ta raskekaalu tõstjaid. Põhina oli ta nigel, kuid kavakindla harjutamisega tõusis maailma tugevaimaks meheks tõstmises.

See oli omaaegse Austria sõjavägi, kus Preisi mustri järgi kasvatatud kapralid leiutasid igasuguseid võtteid ja viise reameeste karistamiseks. Arsti ülemuseks olev kapral armastas reamehi karistada sellega, et sundis neid sooritama suurel arvul kükke mõlemal jalal. Meestele oli see suurimaks piinaks, nii et nad vajusid jõuetusest kokku. Kord arsti kallal norides määras kapral talle karistuseks sada kükki. Arst täitis käsu. Vihane kapral määras järgmine kord kakssada kükki. Arst sooritas ka need, ilma et oleks ei tea kui palju väsinud.

Kapral ei uskunud oma silmi. See oli ju tema veriseks solvamiseks. Ta hakkas arsti jälgima igal sammul ja, leides kord põhjuse tühisest asjast, karjus üle kogu kasarmu «Viissada kükki!» Pärast viiesajandat kükki tegi arst pöörde vastavalt määrustele ja sammus ära. Kapral oli otse pöörutatud. Pettunud oma karistamismeetodist ta koguni loobus sellest. Palju

NSV Liidu neljakordset absoluutset tšempioni ja kolmekordset Euroopa meistrit Johannes Kotkast tunneb kogu maailm. Pildil näeme teda sooritamast ristvööd, mis nõuab suurt jõudu. Oma võimed on J. Kotkas saavutanud järjekindla ja mitmekülgse treeninguga.



aastaid hiljem, olles juba võrdlemisi vana inimene, suutis arst teha kuussada kükki järjest, kiirusega üks kükk sekundis. Säärane harjutus arendab hästi jalgade jõudu, mida on eriti vaja hüppeis ja jookssudes, kuid ka paljudel teistel spordialadel.

Kuid et kogu keha muutuks tugevaks, ei piisa ainult jalgu ja käsi arendavaist harjutustest. Harmooniliselt arenenud keha saadakse üksnes siis, kui võrdühtselt arendatakse kogu keha lihastikku. Selleks on riietvõimlemine, millele noored asuvad hiljem. Lihtsamaid harjutusi riietadel võib sooritada aga juba algkoolis. Nende all on mõeldud näiteks rippes käte kõverdamine, tiriseisud kätel jne.

Peale riietvõimlemise arendavad hästi lihasjõudu ka hüpped, heited ja igasugused muud harjutused, mis on seotud kas oma keha raskuse või spordiriista lennutamise või tõstmisega.

Peab aga meeles pidama, et lihased ei saa suureneda lõpmatuseni. Harjutuste esimesil aastail arenevad need kiiresti, edaspidi aga palju pikaldasemalt, kuni on jõudnud kindla piirini.



Georg Lurich, omaaegne maailma kuulsaim ja osavaim maadleja, keda raskejõustiku-maailm meenutab praegugi. Pildil on ta 19-aastane, kuid oli juba selles vanuses omandanud suure kuulsuse.

Inimese jõu üle ei saa otsustada ainuüksi lihaste suuruse järgi. Omada tugevaid lihaseid ei tähenda veel kõike. Tuleb osata lihaseid ka kasutada, s. t. jõule lisada oskust. Mõni tugev inimene võiks tõsta üles ei tea kui palju ja võiks sooritada suure töö, kuid tal puudub oskus oma suure jõu rakendamiseks. Seevastu võib kogenud sportlane, kes sugugi ei näe välja hiiglasena, kõiki imetlema panna oma suure

jõuga. See tuleb sellest, et ta on pärast kehtvat ja läbimõeldud harjutamist õppinud täielikult valitsema oma lihaseid ja neid täielikult tööle rakendama. Ja kui sa juhtud nägema, et pealt-näha nõrgem mees võidab tugevama, siis tähendab see, et esimene on õppinud paremini kasutama oma lihaseid, kuna teine, kellel on küll võimsamad lihased, ei oska nende jõudu täielikult rakendada.

Meie noorsool on rohkesti eeskujusid, kellelt õppida, kuidas oma jõudu arendada ja kuidas seda rakendada. Eesti maadlejad on juba ammust ajast maailmakuulsad. Näiteks Georg Lurich oli koolipoisina niivõrd nigel, et ta vabastati võimlemistundidest. Kuid hakates harjutama pommidega muutus ta järjest tugevamaks ja temast sai maailma kuulsaim maadleja, keda raskejõustiku-maailm meenutab praegugi. Seejuures polnud Lurich sugugi suure kasvu ja keharaskusega, kuid võitis

Alfred Neulandi nimel oli omal ajal korraga 11 maailmarekordit tõstmises. Ta oskas oma väiksemat jõudu paremini kasutada kui teised oma kolossaalset jõudu.

kõik endast tugevamad ja suuremate lihastega vastased. See oli võimalik seepärast, et Lurich oskas oma jõudu paremini kasutada kui hiiglasliku kasvuga maadlejad. Lurich ei kaotanud ühelegi vastasele.

Või toome näite raskuste tõstmisest. Alfred Neuland kuulus tõstmises kergekaalu, kuid ta püstitas omal ajal maailmarekordeid ka raskemais kaaludes. Üksvahe oli tema nimel korraga 11 maailmarekordit, mis juba omaette on maailmarekord, mida seni pole suutnud keegi korratagi. Reisidel välismaale pani Neuland imetlema ka kõige raskemaid ja tugevamaid mehi, tõstes neist rohkem. Asi oli selles, et Neuland oskas oma väiksemat jõudu paremini kasutada kui teised oma kolossaalset jõudu. Samasuguseks näiteks on maailmameister Grigori Novak. Kuuludes veel keskskaalu saavutas ta olümpia-kolmevõistluses 400 kg, mida sel ajal suutsid ületada ainult vähesed raskekaallased. Praegu poolraskekaalus võisteldes leidub kogu maailmas ainult paar raskekaallast, kes suudavad temast rohkem tõsta. Kahe käega surumises pole tal praegu üldse vastast.

Raskuste tõstmises otsustab mitte ainult jõud, vaid ka oskus jõudu õigesti rakendada.

Seda, et raskuste tõstmine arendab jõudu, teatakse juba ammust ajast. Kas teate legendi muinas-Kreeka sõjamehest,



kes, otsustades saada tugevaks, hakkas iga päev jooksmas vasikas seljas? Ta arvestas, et sedamööda, kuidas kasvab vasikas, kasvab ka ta jõud, nii et ta lõpuks suudab kanda koguni härga. See oli legend. Kuid Grigori Novak suudab 100 m joosta 19 sekundiga, hoides kaelal 100 kg raskust tõstekangil!

Nõukogude tõstjad on kuulsad üle kogu maailma. 35-st maailmarekordist tõstmises on nende nimel 26!

Esimesena alustas nõukogude tõstjaist maailmarekordite ründamist teeneline meistersportlane Nikolai Šatov. Aastate vältel harjutas ta peaaegu iga päev pommide ja kangiga, järjest suurendades nende raskust. Peale selle ta võimles ja jooksis murdmaid. Kõige selle tulemusena sai temast maailmarekordi omanik.

Suure Isamaasõja alguses läks Nikolai Šatov vabatahtlikuna rindele. Kaks ja pool aastat võitles ta vaenlase tagalas. Sõjas ta veendus spordiharjutuste suures kasus. Ta võis kilomeetrite viisi kanda rasket miinipildujat. Kindlustuste ehitamisel suutis ta üksipäini tõsta raskeid palke. Rindelt naasnuna asus Šatov jälle oma lemmikspordi harrastamisele.

Lihaskõhuvõim ja oskus seda valitseda on omadused, mis on kõigile vajalikud rahulikus töös ja rindel kui ka kõigil spordialadel.

Sportlaste edu saladus ei peitu aga ainult jõus ja selle valitsemises oskuses.

Soorita mõned harjutused tõstekangi või pommidega. Tõsta kang üles üks kord, teine kord. Tõsta veel mõned korrad. Võib-olla see õnnestub sul. Kuid varsti sa väsid ikkagi — «hing läheb välja». Sa seletad väsimuse põhjust kangi raskusega. Teeme teise katse. Siruta oma käsi ette. Selleks pole ju vaja mingisugust jõudu. Katsu nüüd kätt hoida väljasirutatud asendis võimalikult kaua. Juba pärast paari minutit sa tunned, et käelihased hakkavad väsima ja mõni minut hiljem langeb su käsi jõuetult alla.

Mispärast vajus su käsi alla? Mispärast ei suuda ka parim sprinter joosta täiskiirusega üle 250 m? Aga seepärast, et tuleb väsimus. «Puudub vastupidavus», öeldakse sel puhul. Vastupidavus on tähtis omadus, mida on vaja nii spordis, töös kui ka sõjaolukorras.

VASTUPIDAVUSE ARENDAMINE

Enne kui jutustada, mis on vastupidavus ja kuidas seda arendada, toome mõningad näited inimese haruldasest vastupidavuse võimest sõjas ja spordis.

Haruldase vastupidavuse eeskuju näitasid nõukogude väed võitluses saksa fašistlike anastajate vastu. Meie vägede gigantne sõjamarss kulges Volga kaldalt üle Dnepri, Pruti ja Visla kuni Oderini. Saksa ohvitserid rahustasid oma sõdureid sellega, et varsti algav pakane peatab Punaarmee pealetungi. See aga ei peatanud nõukogude võitlejaid. Siis rääkisid samad ohvitserid, et appi tuleb neile «Kindral Muda», et kevadine muda ja lõrts kaitsevad neid nõukogude sõjameeste vastu paremini igasuguseist betoonkindlustist. Nad eksisid ka selles. Üleujutatud jõed, suured sajud ja mudamered ei olnud Punaarmeele tema raudses marsis lääne poole mingisuguseks takistuseks. Selles avaldus nõukogude võitlejate suur visadus ja vastupidavus.

Vastupidavuse suuri eeskujusid pakub ka spordiajalugu.

Maailmarekord 100 kilomeetri kõnnis on 10 tundi 14 min. 2 sek. On olemas ka maailmarekord 24 tunni kõnnis. Selle ajaga on läbitud 214 km 340 m.

Suurt vastupidavust on parimad sportlased näidanud ka jooksus. Pikimaks distantsiks kergejõustikuvõistlustel on maratonijooks — 42.195 m. Maailmarekordiks maratonijooksus peetakse aega 2.29.19,2, kuid seda distantsi on kaetud veelgi kiiremini. On teada veelgi imetlusväärsemaid näiteid vastupidavuse kohta jooksus. Nii jooksis inglase Hart 1902. a. kihlveo põhjal 31 päevaga 3218 km, kattes seega päevas üle 100 km.

Hämmastamapanevaid vastupidavuse näiteid leiame ujumiseski. 1875. a. ületas inglise mereväekapten M. Webb La Manche'i kanali 21 tunni 45 minutiga, kattes selle ajaga 36 km. Seda saavutust peeti vastupidavuse ületamatuks maailmarekordiks. Kuid 1912. a. ujus vene kooliõpetaja Leonid Romantšenko Kaspia meres 45 versta järjest. Kuid mida te ütlete vene tuntud ujuja Vladimir Kuznetsovi kohta, kes 28 tunniga kattis 59.400 m? Ujuda järjest 28 tundi, — see on pea-aegu muinasjutuline saavutus.

Millega seletada nii suurt vastupidavust? Mispärast suudavad ühed joosta või ujuda kümneid kilomeetreid, kuna samal ajal teised hakkavad hingeldama pärast lühikest jooksu või ujumist? Mis on kogu selle põhjuseks?

Kõigepealt vastame küsimusele: mis on vastupidavus.

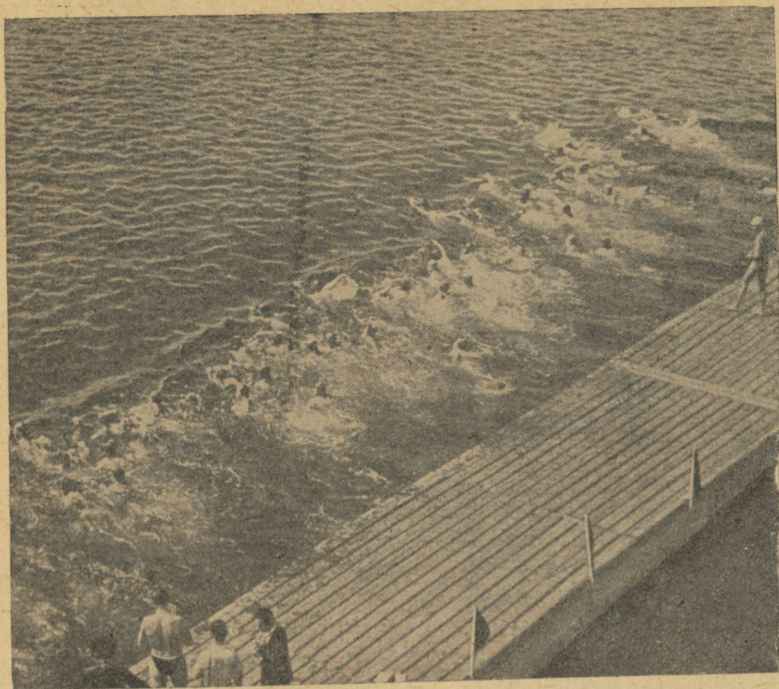
Igaüks teab, et ei saa elada ilma õhuta, sest et õhk sisaldab 21% hapnikku, mis etendab tähtsat osa kogu meie organismi eluprotsessis. Organism saab õhust hapnikku hingamise kaudu. Hingates sisse me täidame oma kopsud õhuga, kopsude kaudu läheb aga hapnik verre, mis varustab sellega kogu organismi. Üheaegselt läheb verest kopsudesse kahjulik süsihapugaas, mis tekib organismi töötamise tagajärjel, ja mille me välja hingame.

Mida suurem on kopsude õhumahutavus, seda parem. Arstikabinettides on isesugune aparaat, mida nimetatakse spiromeetriks. Inimene hingab sügavasti sisse ja hingab siis kogu õhu spiromeetrisse. Väljahingatava õhu mõjul tõuseb eriline tsilinder osutiga, mis näitab, kui palju õhku mahutasid kopsud. Mahutavust mõõdetakse kantsentimeetreis. Sporti mitte harrastavate kuni 14-aastaste õpilaste spiromeeter tõuseb kuni 2500 sm³-ni, kuid sportivail õpilastel kõrgemale.

Nüüd tekib küsimus, mida see annab organismile. Oletame näiteks, et sa kõnnid rahulikult. Loe, kui mitu korda sa hingad ühe minuti jooksul sisse-välja. Arvatavasti kuni 20 korda. Rahulikul kõndimisel ei hingata sügavasti, nii et igal sissehingamisel tõmmatakse kopsudesse õhku ainult 1000 sm³ ümber. See tähendab, et ühe minuti jooksul lastakse kopsudest läbi ümmarguselt 20 liitrit õhku.

Sportlased aga, eriti suusatajad, lasevad vahel tundide vältel kopsudest läbi iga minut 80—90 liitrit õhku. Sellest nähtub, kui intensiivselt töötavad kopsud, varustades verd hapnikuga ja hingates välja süsihapugaasi. Seda võib tähele panna igaüks, siirdudes rahulikult kõnnilt jooksule. Kohe tekib tarvidus sagedamini ja sügavamini hingata.

Mida pingutatum ja intensiivsem on töö, seda rohkem hapnikku vajab organism ja seda rohkem eristub süsihapugaasi. Mõningail sportlastel on kopsude maht väga suur. Näiteks tuntud keskmaajooksjal Erich Veetõusmel ulatub see üle 7000 sm³. Ta on kopse arendanud järjekindla jooksutreeningu ja kehaliste harjutustega.



Nõukogude Liidus korraldatakse massilise osavõtuga ujumisvõistlusi. Ujumine arendab väga hästi vastupidavust. Pildil noored pärast startimist.

Kuid kopsude mahutavus ei tähenda veel kõike. Pööra tähelepanu ka pulsile, mis oma löökidega «registreerib» südame iga kokkutõmbumist vere saatmisel tuiksoontesse (arteridesse). Loe, kui mitu korda minutis lööb su pulss. Arvatavasti 70—80 korda. Kuid jookse veidi ja loe siis uuesti pulssi. Selgub, et nüüd lööb see sagedamini.

On katsutud paljude kestusjooksjate pulssi finišisse saabumise järel ja on loetud, et see lööb keskmiselt üle 200 korra minutis. Nii reageerib süda organismi intensiivsemale tegevusele.

Organismi kasvav tarvidus hapniku järele sunnib inimest tihedamini hingama, veri saadab kiiremini ära organismile

kahjulikku süsihapugaasi ja kogub kasulikku hapnikku. Nii valitseb südame ja kopsude vahel kõige tihedam koostöö.

Ja nüüd kujutle, et sa asud 1000 m jooksmata ilma mingisuguse eeltreeninguta! Juba pärast mõnikümmend meetrit nõuab organism südamest ja kopsudest energilisemat tööd. Kui aga süda pole selleks ette valmistatud ja kui kopsude väike maht ei jõua verd varustada hapnikuga ega eritada süsihapugaasi, sa hakkad varsti hingeldama, jalad muutuvad nagu raskeks, jõud kaob ja ühtlasi kaob tahe jooksu jätkamiseks. Sa oled juba väsinud. Kui sa aga jätkad jooksu end ülepingutatades, võid sellega tekitada suurimat kahju tervisele.

Kui aga kehakultuuri ja sporti harrastada järjekindlalt, tugevnevad süda ja kopsud ja nende töövoime tõuseb. Siis saabub väsimuse moment hiljem ja võidakse joosta 1000 m ja tunduvalt rohkemgi. Nii on igal spordialal, mis nõuab organismi kestmist töötamist.

Väsimust põhjustab veel see, et lihaseis tekib nende töötamise ajal mitmesuguseid kahjulikke olluseid. Kestval pingutamisel koguneb neid nii palju, et lihased n. ö. ummistuvad, kaotades võime täielikuks kokkutõmbumiseks. Saabub väsimus. Selle inimese organism aga, kelle lihased on harjunud töötamisega, ei alistu väsimusele, vaid võitleb selle vastu. Seepärast võib küsimusele, mis on vastupidavus, vastata järgmiselt: vastupidavus on organismi suutlikkus võidelda väsimuse vastu.

Head sportlased on ühtlasi hea vastupidavusega. Nendel on tugev süda ja hästiarenenud kopsud. Nende organism on harjunud kestmata töötamisega. Kõik nende liigutused on niivõrd ökonoomsed, et nad suudavad kaua võidelda väsimuse vastu.

Nõukogude tuntud õpetlane N. A. Bernštein, kes on palju töötanud jooksu ja kõnni uurimise alal, sooritas mitu aastat enne sõda järgmise huvitava katse.

Võistlustele Moskvasse saabus tuntud maailmarekordimees keskmajaajooksudes prantslane Jules Ladoumègue. Õpetlane palus kuulsa jooksja oma katse sooritamisele. Prantslase pea, õlgade ja põlvede külge kinnitati rida väikesi elektripirne. Jooks toimus öösel. Oli suurepärane vaatepilt: heledad elektripirnid joonestasid pimeduses iga üksiku kehaosa teekonna. Spetsiaalse fotoaparaadiga jäädvustati jooks ja saadud ülevõtetega järgi võis näha, kuidas Ladoumègue oli jooksnud. Sel-

gus, et Ladoumègue oli igal jooksusammul umbkaudu ühe kolmandiku ajast kokkupuutes maapinnaga (maandumine ja äratõuge) ja kaks kolmandikku aega lennus. Selles peitubki hea jooksja saladus: töötada ainult äratõukemomendil maapinnast, lennul aga lõdvendada lihased, andes neile puhkust. Nii säästetakse jõudu.

Töö ja puhkuse õige vaheldumine nii jooksudes, ujumisel kui ka suusatamisel on vastupidavuse põhialuseid. Samuti on see töötamisel kas põllul, tööpingi taga või kaevanduses, kus oskus sooritada liigutusi kõige ökonoomsemalt ja jõudu säästvamalt võimaldab töötada kestvalt, viljakalt ja väsimatult.

Kuid selgub, et ühel tööalal saavutatud vastupidavus alati ei sobi teisele tööalale. Nii on ka spordis. Poksija või tõstja vastupidavus on teissugune kui jooksjal, ujujal või jalgpalluril. Tuleb eraldada üldvastupidavus, mis peamiselt sõltub südame, kopsude ja siseorganite tööst, sellest spetsiaalsest vastupidavusest, mida on vaja igal teataval spordialal.

Kuidas arendada vastupidavust?

Sportlased arendavad algul üldvastupidavust ja hiljem spordialale vastavat spetsiaalset vastupidavust.

Jutustame sellest, kuidas arendasid endale hea vastupidavuse nõukogude rekordimehed kestusjooksudes vennad Serafim ja Georgi Znamenski.

Palju aastaid tagasi töötas üks vend sepapoisina tehases ja teine kivimurrus. Niisugusest kehalisest tööst arenesid neil suurepäraseks lihased. Kehaehituselt näisid nad väga tugevateks, mida nad ka tegelikult olid. Vennade elukoht oli nende töökohast Moskvas 25 km eemal. Vahel hilinedes tuli neil rongile jõudmiseks tublisti joosta, mille juures nad aga veendusid, et neil pole küllaldaselt «tuult», s. t. nad väsisid kiiresti. Et sellest pahest üle saada, otsustasid nad vahemaa, mis eraldas nende elukohta raudteejaamast ja mis moodustas 5 km, kaks korda päevas läbi joosta — hommikul tööle minnes ja õhtul töölt tulles. Nad sattusid jooksust niivõrd hoogu, et mõnikord rongile hilinedes sooritasid 25-kilomeetrilise teekonna Moskvasse joostes. Nii saavutasid nad suure vastupidavuse.

Kord korraldati ühel staadionil Moskvas võistlusi VTK normide sooritamises 1000 m jooksus. Ka vennad Znamenskid

otsustasid jooksust osa võtta. Keegi ei uskunud, et need «rasked kaubarongid», nagu vendi naljatelles hüüti, suudavad võistelda kergejalgsete jooksjatega.

Kõlas stardipauk ja stardis hilinevad vennad söötsid järele neist ette jõudnud jooksjaile. Nad suutsid kõigist konkurentidest mööduda ja finišisse jõuda rind-rinnutsi esimestena. Hämmastunult vaatasid ajamõõtjad-kohtunikud stoppereile: esmakordselt sõeraajale sattunud uustulnukad olid 1000 m katnud ajaga! 2.50,0, mis tolle aja kohta tähendas suurepäraselt tagajärge.

Mõned suhtusid aga tagajärjesse kõhklevalt, kahtlustades, et stopperid võisid valetada või et distants polnud määruste-päraselt läbitud.

«Ega's midagi, jookseme uuesti», tegid vennad ettepaneku. Nad ei tundnud mingisugust väsimust.

Ja vennad alustasid jooksu uuesti. Nüüd näitasid stopperid veelgi parema aja — 2.48,0.

Nii algas vendade spordikarjäär, mis tõi neile palju kuulsust. Neist võrsusid Nõukogude Liidu tšempionid ja rekordimehed.

Umbes samasuguselt alustas oma spordikarjääri eesti omaegne parim kestmajooksja Feliks Beldsinski, kelle nimel praegugi veel on Eesti NSV rekord 10 000 m-s. Olles oma jalgade väledusest juba poisina teadlik, tahtis ta arendada ka suurt vastupidavust. Elades Koplis sooritas ta igapäevase teekonna Koplast linna ja tagasi joostes. Ja esmakordsel stardil Eesti meistrivõistlustel murdmaajooksus jäi ta meistritiitlist napilt ilma ainult jooksutaktika puudumisel. Kuid varsti oli ta ületamatu, kellega ei suutnud sammu pidada ükski teine eestlane ja kes saavutas rohkeid võite ka rahvusvahelistel võistlustel.

Noored peaksid olema kuulnud ka Poola suurjooksjast Janusz Kusocinskist, kelle mõrvasid saksa fašistlikud okupandid. Peaaegu oma karjääri algul startis Kusocinski Tallinnas peetud Eesti-Läti-Poola kolmik-maavõistlusel. Ta oli juba võitnud kolm distantsi — 1500, 5000 ja 10 000 m. Viimasel päeval oli kavas veel 800 m jooks, millele Poolal polnud välja panna teist esindajat, sest Kusocinskist nad ei tahtnud üle koormata. Seepärast tegid poolakad ettepaneku, et neile antaks 800 m-s üks punkt ilma võistluseta. Teised ei nõustunud sellega, mille

Eesti NSV maadlejate paremik Johannes Kotkas ja Edgar Puusepp. Nemad näitavad eeskju ka selles, mida sportlasele tähendab peale üldvastupidavuse veel spetsiaalse vastupidavuse arendamine.



peale Kusocinski otsustas ka 800 m kaasa joosta. Ta jooksis ja võitis kõiki selle distantsi spetsialiste. See oli võimalik üksnes seetõttu, et Kusocinski oli juba noore poisina arendanud suurt vastupidavust, joostes nii lühikesi kui ka pikemaid distanse. Peale muu oli ta haruldane jooksja veel seepoolest, et jooksis ka 10 000 m varvastel. Sel distantsil murdis ta soomlaste võidukuse ja hegemoonia Los Angelese olümpiamängudel 1932. a., tulles olümpiavõitjaks hoolimata sellest, et oli jooksu ajal oma jalatallad verele hõõrunud.

Poksijad, maadlejad, jalgpallurid ja teistegi alade parimad esindajad on kõik suured murdmaajooksjad, sest teisiti ei saagi vastupidavust arendada. Ilma selleta pole aga edu saavutamine üldse võimalik.

Peale üldvastupidavuse arendamise arendatakse ka spetsiaalset vastupidavust.

Spetsiaalsest vastupidavuse arendamise treeningust jutustas Johannes Kotkas pärast absoluutseks maadlustšempioniks tulekut 1945. a. järgmist:

«Mina sain kuni võistlusteni treenida ainult umbes kuu aega. Treeningule asudes tundsin, et seisab ees suur töö. Vahepealne eemalolek treeningust oli kehalise vormi tublisti alla viinud, kuigi tervis oli hea, kehakaalu 115 kg ümber ja jõudugi küllaldaselt. Matile asudes äga tundsin, et puuduvad vastupidavus ja kiirus. Lihastik ja siseorganid olid vahepeal normaalselt rohkem rasvunud. Ma võtsin aga hüüdsõnaks suure väepealiku Suvorovi ütluse, et mida rohkem higi õppusel, seda vähem verd lahingus. Ja nii ma alustasin suure higistamisega. Igale hommikule sooritasin koos Edgar Puuseppaga 5—8 km jooksu ja kiirkäiku. Nii kestis see pidevalt kuni võistluste alguseni. Ja enne võistlusi tundsin, et süda, kopsud ja lihastik suudavad vastu panna ka kõige tugevamale maadlustempole ja kõige väsitavamale matšile.»

Tänu just spetsiaalsele vastupidavuse treeningule püsib oma võrdlemisi kõrgest spordieast hoolimata nõukogude esimeste kergekeskkaalu maadlejate hulgas ka Eduard Puusepp. Temal kui vanemal maadlejal tuleb noortest rohkem tähelepanu pöörata vastupidavuse treeningule. Enne võistlusi ta suusatab rohkesti (talvel) ja sooritab pikki mürdmaajookse. Kõigele lisanduvad veel matiharjutused. Sageli on ta tasavägised matšid võitnud just oma suure vastupidavuse tõttu, mis võimaldab tal väsimatult rünnata ka püstimaadluse viimasel neljal minutil. Pärast 1945. aastal Tallinnas peetud üleliidulisi meistrivõistlusi, kus Puusepp kaotas oma NSVL tšempioni tiitli, löid paljud käega, lausudes, et Puusepp olevat vanaks jäänud. Nad aga ei teadnud, et Puuseppa oli vastupidavuse treeningus takistanud haige jalg. Sama aasta lõpul kutsuti Puusepp Leningradi vene raskejõustiku 60. juubeli võistlustele. Mees sooritas harukordselt tugeva vastupidavuse treeningu ja võitis Leningradis kõik vastased, ka Kožarski, kellele ta Tallinnas oli kaotanud tšempionitiitli. Kõige tulemusena määrati Puusepp NSV Liidu koondusmeeskonda, kes sooritas eduka võistlusreisi Tšehhoslovakkiasse. See näitab kõige paremini, kui suur tähtsus on vastupidavuse spetsiaalsel treeningul.

Kõnni- ja jooksuharjutused vastupidavuse arendamiseks ei tohi toimuda siiski pikaldases tempos. Kõigile inimestele näib,

et nad on saanud kõnniks suuri kogemusi juba lapsest saadik. Kuid neil tarvitseb ilma vastava ettevalmistuseta kõndida 20—30 km kas või ainult 5-kilomeetrilise kiirusega tunnis, kui nad varsti veenduvad, et neil ei jätku vastupidavust lõpuni. Millest see tuleb?

Kirjakandjad käivad aastate vältel iga päev 15—20 km. See tähendab, et nad on nelja aastaga läbinud distantsi, mis võrdub maakera ümbermõõduga. Sellest võiks järeldada, et kirjakandjad peaksid olema väga vilunud kõndijad. Tegelikult pole see aga nii. Kunagi kirjakandjaile korraldatud võistlustel selgus, et nende kiirus pole kuigi suur ja et ka vastupidavus on väike. See on seletatav sellega, et kirjakandjad on harjunud käima mitte suurema kiirusega kui 4 km tunnis. Niisuguse kiiruse juures pole energia kulu suur, süda ja kopsud töötavad väikese pingutusega ja kehaline koormatus ei kutsu esile niisugust pingutust, millega organism peaks võitlema. Ja kui organism tuleb oma alatiselt kindla ülesandega hõlpsasti toime, siis pole tal tarvidustki edasiarenemiseks.

Spordis tuleb organism viia teatava väsimuse kraadini. Võideldes selle väsimuse vastu organism just arenebki edasi, muutudes visaks ja vastupidavaks. Kui aga harjutatakse tasapisi, et end mitte väsitada, ei saavutata mingisugust vastupidavust.

Murdmaajooksude abil üldvastupidavust ja igasuguste muude harjutuste abil spetsiaalset vastupidavust oma lemmik-alal arendanud sportlane suudab kiiresti kohaneda igasuguste töötingimuste ja igasuguse olukorraga.

Heaks näiteks selle kohta on nõukogude tuntud sportlasi Leonid Mitropolski. Tema erialaks spordis on kuulitõuge ja kettaheide. Kuid koos teistega armastas ta joosta 2—3 km murdmaad ja hüpata kõrgust.

Suure Isamaasõja ajal oli tema erialaks partisaniväeosas luuramine. Mitropolski sai kohe aru, et tema kui luuraja ei tohi kunagi tunda väsimust. Ja samas, rindel, otsustas ta iga päev palju joosta ja kõndida. Ta alustas oma «krosse» rindel 5 km-st, järk-järgult pikendades distantssi.

Kord tuli tema väeosa staabil luua regulaarne side ühe punktiga, mis asetses 60 km kaugusel lagendiku taga, mida valvasid sakslased. Lühikesel suveööl tuli 60 km katta umbes kuue tunniga. See tähendas väga kiiret marssi. Kuid Mitro-

polski täitis ülesande, koguni ilma erilise pingutuseta, sest ta oskas oma sportlikku vastupidavust kasutada sõjatingimustes.

Nii oleme tutvunud sportlase kahe väga tähtsa omadusega — jõu ja vastupidavusega. Ja kui sa laisklemata hakkad harastama pallimänge ja kergejõustikku, kui sa hästi valmistud ette murdmaajooksudeks, kui sa talvel sooritad pikki jalutus-sõite suuskadel ja õhtul tegeled riistvõimlemisega, tunned sa juba mõne kuu pärast, kuidas su lihaseisse valgub uut jõudu, kuidas su vastupidavus muutub järjest suuremaks ja kuivõrd enesekindlamaks muutuvad su liigutused. Siis märkad sa ühtlasi, et su liigutused on muutunud ka kiiremaks, nagu oleks tulnud kiirus iseendast.

KIIRUS TÄHTSA TEGURINA

Kiirus on väga tähtsaks teguriks paljudel spordialadel. Näiteks sprinter peab hindama sekundi iga murdosa. Suure eelise vastase ees omab see poksija, kes oskab õigeaegselt põigelda löökide eest ja kes ise oskab sooritada välkkiireid lööke.

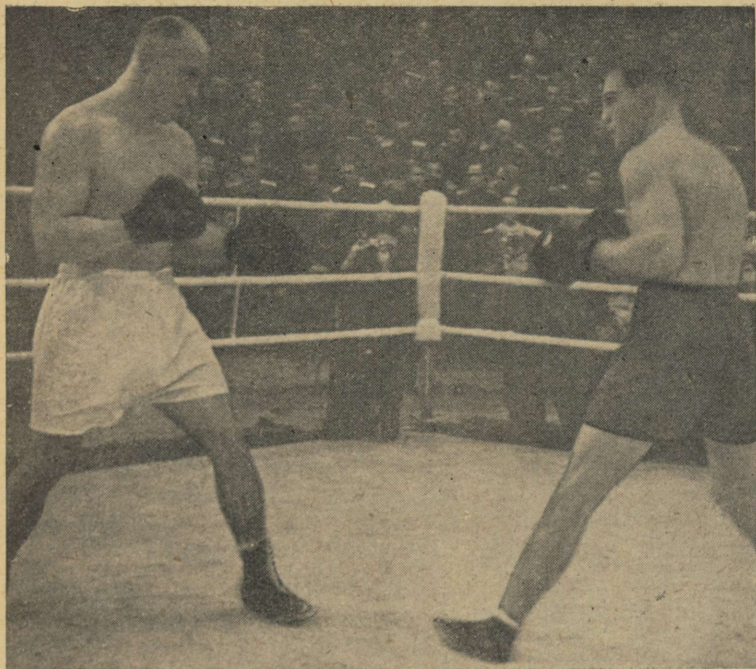
Vaata, kui kiiresti sõtkuvad jalgratturi jalad pedaale. Katsu jälgida, kui välkkiire on hokimängija löök ketta pihta või kui imekiire on vahel korvpalluri sõöt. Kõike seda jälgides sa mõistad, kui suur tähtsus neil spordialadel on liigutuste kiirusel.

Sportlane peab omama suurt reageerimise kiirust. See tähendab, et kui tavaline inimene vastab saadud signaalile poole või ühe sekundi jooksul, peab sportlane sellele reageerima sekundi murdosa jooksul.

Toome huvitava juhtumise. Rühm sportlasi oli maalikunsti ja skulptuuri näitusel. Äkki keegi riivas lauda, millel asetses väärtuslik gipsist skulptuur. See hakkas langema. Paljude peaaigus sähvatas mõte viskuda ette ja püüda kinni skulptuur. Kõige kiiremini aga reageeris omaaegne poksitšempion, teeneline meistersportlane Konstantin Gradoplov. Ta püüdis skulptuuri kinni lennult.

«Kui mul poleks nii kiiret reageerimist, poleks ma oma elus võitnud ühtki poksimatši», lausus Gradoplov ise.

Poks nõuab väga kiiret reageerimist, et vastase löögile vastata kontralöögi, blokeerimise või põiklemisega. Kiiret reageerimist nähti näiteks Evgeni Ogurenkovi matšis Nikolai



Poks nõuab kiirust ja kiiret reageerimist. Näeme momenti NSV Liidu absoluutsete tšempionide Nikolai Korolevi ja Jevgeni Ogurenkovi vahelisest poksimatšist.

Koroleviga absoluutse tšempioni nimetusele 1943. a. Ogurenkov oli vastasest 11 kg kergem, kuid tänu oma kiirele reageerimisele oli ta talle võrdvõimeliseks vastaseks. Kuid ka kirves leidis kivi. Veel kiirem oli Ogurenkovi löökidele vastu-löökidega reageerima Roman Kariste, kes Ogurenkovi võitmisega 1946. a. tuli üleliiduliseks tšempioniks keskaalus.

Sprindis etendab tähtsat osa kiire reageerimine stardipaugule. Eriti tähtis on see näiteks 100 m-s. Stardis olev sprinter on keskendunud täielikult sellele, et pauku kuuldes kohe välja viskuda stardikoopaist. Ta teab väga hästi, mida tuleb teha pärast stardipauku, kuid siiski kulub aega selleks, kuni püstoli-pauk on kuuldeorgani kaudu jõudnud jooksja teadvusse, kust

peaaju annab närvide kaudu käskluse väljumiseks stardist. See kõik toimub väga kiiresti, kuid selle sajandiku või kümnendiku sekundi jooksul, mille võrra üks sprinter teisest kiiremini reageerib, saavutab ta ka vastava edumaa.

Kiiret reageerimist on vaja ka paljudes elukutseis. Samuti on seda vaja võitlejal armees.

Peab oskama kümnendiku sekundi jooksul tõusta varjendist, et visata granaat täpselt vaenlase pihta. Veel kiiremat reageerimist läheb vaja, et kahmata vaenlase poolt saadetud granaat ja see talle tagasi saata. Sniper peab sihi kätte saanud, kiiresti vajutama kukele, sest kui ta peaks hakkama veel mõtlema, võib sihtmärk selle aja jooksul kaduda.

Parimaks kooliks kiire reageerimise arendamiseks on sport. Kuid ainuüksi reageerimiskiirus ei tõmba veel linikut kiiruse saladuselt.

Toome näiteks jällegi jooksu. Startimisel kaotatakse ainult murdosa sekundist, kuid üks sprinter katab 100 m 11 sekundiga, kuna teisel võib selleks aega kuluda 13 sekundit. Muidugi on siin otsustavaks ka sprinteri kogemused ja oskus.

Kas, olete lugenud, kui mitu sammu teeb sprinter 100 m läbimisel? Liigutuste järgi ei saa seda kunagi lugeda, küll aga rajale jäetud jälgede järgi. Tavaliselt läbitakse 100 m 46 sammuga. Muidugi on jutt täiskasvanud sprintereist, sest noored kooliõpilased ei saa juba oma kasvu tõttu sammu pikaks venitada. Kõik need 46 sammu, neist 23 parema ja 23 vasaku jala äratõukamisel, sooritab hea sprinter 10 sekundi ja veel mõne kümnendiku sekundi jooksul. Oletame, et 100 m on kaetud 10,8 sekundiga. See tähendab, et igas sekundis on tehtud 4,3 sammu. Me ei jõua lugeda veel kaheni, kui sprinter on teinud juba neli ja pool sammu. See on väga suur liigutuste kiirus. Veel kiirem on maailmarekordimees Jesse Owens, kes jookseb ühe sekundiga 11 meetrit.

Kiiruse saavutamiseks peavad liigutused olema vabad ja sundimatud. Need olgu viidud kuni automaatsuseni. Hea sportlane ei mõtle jooksmisel, ujumisel, jalgpalli mängimisel või muul spordialal kunagi sellele, kuidas ta peaks sooritama üht või teist liigutust. Selleni jõutakse alles pärast mitmeaastast sporditehnika õppimist. Mida nooremalt sellega alustatakse, seda parem.



Jääpalli, eriti aga jäähoki mängimine arendab head kiirust. Noored asugu varakult jäämängude harrastamisele.

Kiirus sõltub ka jõust. Nimelt just lihaste jõust. Võta pihku mõnekümne-kilogrammiline pomm ja katsu sellega joosta. Muidugi ei suuda sa seda. Suuri vaevu suudad sa seda veidi edasi kanda. Kui palju jõudu peab aga olema sprinteri lihaseis, et oma keha raskust viia 100 m edasi 10,2—11 sekundiga!

Kiirus sõltub ka vastupidavusest. Kiire töötamine on väsitav ükskõik missugusel spordialal. On ütlus, et tappev on mitte distants, vaid tempo. Ja tõepoolest: 10 km tasases tempos joosta pole nii väsitav kui joosta 400 m kõiki võimeid välja pannes. Algaja hakkab viimasel puhul pärast jooksu koguni taaruma. Kõigest sellest võib järeldada, et kui kiired liigutused on väsitavamad, siis on vaja ka suuremat vastupidavust.

Sellest nähtub, kui tihedasti teineteisega on seotud kõik sportlase tähtsamad omadused. Ainult see sportlane, kellel kõik need omadused on hästi välja arendatud, muutub niivõrd osavaks, et äratav üldist imetlust. Osavus tähendab oskust kõige sujuvamalt ja kiiremalt sooritada kõige ökonoomsemaid, vajalikumaid ja seega kõige ilusamaid liigutusi.

Mida aga arendada endas kõigepealt? Sport ongi seepoolest huvitav, et see õpetab valitsema keha, ühtaegu muutes seda tugevamaks, kiireks, osavaks ja vastupidavaks. Ja mida suurem on spordistaaz, seda paremini need omadused täiendavad teineteist.

Jõud, osavus, kiirus ja vastupidavus on spordis tähtsaimaid omadusi. Kuid need on inimesele vajalikud ka töös ja igapäevases elus. Need on samuti vajalikud võitlejale.

Kuid ka see pole kõik.

KES KEHALT TUGEV, SEE VAIMULT KANGE

Võib omada teraslihaseid, suurepärasest tervist, võidakse olla osav ja vastupidav ja võidakse näidata kõrgeid spordiresultaatide, kuid kõigest hoolimata võidakse kaotada endast nõrgemale ja vähem osavale vastasele. See juhtub siis, kui puudub tahtejõud, julgus ja järeleandmatus seatud eesmärgi saavutamiseks.

Suurt tähtsust omab närvide erutus. Kui staadionil on sportlase poole pööratud tuhandete pealtvaatajate pilgud, mõjub see ergutavalt, kihutades sportlasi edasi võidu poole. Tiivustatuna usust endasse võib inimene niisuguses rõõmsas erutuses kas või mäed pahupidi keerata. Ainult arad kaotavad siis tegutsemisvõime. Kuid sportlane pole kunagi arg.

Samasugune närvide erutus haarab ka võitlejaid sõjas. Tulvil patriotismi ja armastust oma kodumaa vastu tunnevad meie võitlejad ka kõige ägedamas lahingus, nagu jälgiks nende iga liigutust kogu kodumaa. Ja nii sooritatakse sangaritegusid.

Illustreerime seda väikese looga 1944. a. lahinguist Sevastoopoli vabastamisel. Ühe väeosa ülesandeks oli rünnata Sapun-mäge. Kahurvälased vedasid suurtükke. «Suurtükid tuli mäe otsa vedada käsitsi,» meenutas hiljem üks võitlejaist. «Ma arvan, et kui me oleksime suurtükile ka neli hobust ette rakendanud, need oleksid juba minuti pärast end jõuetuks rabelnud. Kuid meie ei lasknud kättki lahti suurtükist. Ei tea, kust me selle jõu võtsime. Kui meid oleks midagi säärasest palutud teha harilikus olukorras, poleks me suutnud suurtükki mööda järsakut üles vedada isegi kümmet meetrit. Me oleksime pidanud seda inimesele võimatuks. Aga seal me vedasime suurtüki tuhande meetri kõrgusele...»

Taoline tunne valdab sportlasi võistlustel, kus nad näitavad suurt vaimustust, julgust ja järeleandmatust. Oleks aga ekslik arvata, et julgus tekib alles staadionil. Ei, võitu toovad moraalsed omadused pole möödaminev, vaid alati püsiv nähtus. Julgust kasvatatakse. See pole sugugi säärase omadus, mis tekib ja kaob äkki.

Oletame, et me viibime sinuga suure suusahüppemäe jalal. Heledais svetreis ja kirjudes kinnastes suusatajad valmistuvad mäetipul hüppeiks. Näeme hüppajat, kes tõstab kae, mis on

märguandeks, et ta on valmis hüppeks. Kohtunik vehib punase lipuga, kostab gong ja suusataja alustab laskumist. Me näeme, kuidas ta libiseb alla mööda hoovõturada, et sekundiks kaduda meie silmist trampolini käänaku varju. «Suur julgus peab olema sel suusatajal,» mõtled sa. Sel momendil lendab juba meie kohal inimlind heledas svetris ja laiali kätega. Ta keha on sirutatud ette peaaegu paralleelselt suuskadega.

Sa näed, kui enesekindlad ja rahulikud on ta liigutused, kuidas ta maandub ja kuidas ta momendikski taarumata sõidab tasandikule. Valjuhääldajast kuuldu, et resultaadiks on 64 meetrit. Kuid iga järgmine suusataja hüppab veelgi kaugemale. Siis! lendab meie peade kohalt üle üks mustas svetris mees. Vaevalt jõuad sa lausuda, et vist tuleb uus rekord, kui mees on juba maandunud. 78 meetrit! — uus üleliiduline rekord. Rõkkavad kiiduavaldused võtavad vastu selle teate.

Võistlused pole aga lõppenud. Stardis on Konstantin Kudrjašov, peaaegu alles noor mees, kuid suurepärase hüppaja, kes tunneb end õhus nagu kodus. Varsti on ta nõlvakust alla kihutanud ja hõljub õhus nagu purilennuk, mis planeerimisega püüab pikendada maandumiskaugust. Tema saavutab 82 meetrit. Uus üleliiduline rekord! Kõik õnnitlevad teda.

Koduteel lausud sa mulle:

«Jaa. Niisuguseiks hüppeiks peab olema palju julgust, peab olema meeleheitlikku julgust.»

«Ei,» vastan mina, «mitte meeleheitlikkusele, vaid enesekindlusele ja oma võimete hindamisele rajatud julgust.»

Selgitame seda lihtsa näitega. Maapinnal lebab palk. Ma palun sind sellel kõndida. Sulle ei valmista see mingisugust raskust. Kuid püüa ületada sama palk, kui see on asetatud kuristiku kohale. Kas sul jätkub selleks julgust? Suvorovi legendaarsel sõjamarsil Alpidesse ületasid aga tema väed purustatud Kuradisilla kuulirahe all, kuigi sild läks üle kuristiku ja kuigi sellest pärast purustamist oli jäänud järele ainult kitsas purre.

Julgust saab kasvatada. On isegi elukutse olemas, kus inimesed töötavad peadpööritava kõrghõlme, ületades rahulikult tellingupalke.

Mitte kartma õppis Konstantin Kudrjašov juba lapsest saadik. Tema lapsepõlv möödus Lenini mägede nõlvakuil. Seitsme-

aastase poisina meisterdas ta endale tünnilaudadest suusad, hakates neil mägedest laskuma. Algul ta kukkus sageli, sai muhke ja tuli koju külmununa. Kuid pikapeale ta harjus ega kukkunud enam. Ja siis hakkas ta koos teiste lastega sooritama hüppeid laste endi meisterdatud trampliinilt. Algul valdas tedagi kartus, kuid pikapeale kadus igasugune ohutunne ja ta hakkas sooritama hüppeid üha kõrgemalt mägedelt. Kui temalt küsida, kas ta pole vahel kukkunud oma hiiglaslikel hüpeil, vastab ta:

«Ei, ma lihtsalt ei mõtlegi sellele, et võiksin kukkuda, nagu sellele ei mõtle ka kass, kes ronib mööda kitsast karniisi.»

Üle kuristikku seatud palgi ületamisel pole nii suurt tähtsust tasakaalutundel kui enesekindlusel.

Kui sa suudad mööda palki ületada kraavi või ojakese, harjuta edasi palgi ületamist kahe meetri või suuremal kõrgusel. Su liigutused muutuvad pikkamisi enesekindlamaks ja sa võid ronida ka päris suurte kõrgustel. Meenuta tsirkuses nähtud köietantsijaid. Ka nemad alustasid madalalt kõrguselt.

«Julge inimene,» öeldakse sinu kohta, kui nähakse sind samummas üle kitsa silla, mis on asetatud kõrgele vee kohale.

«Julge inimene,» öeldakse suusahüppaja kohta.



NSV Liidu
parimaid kiir-
uisutajaid
V. Prošin
ja Zoja
Holštšev-
nikova.

«Julge inimene,» öeldakse lenduri kohta, kes taeva all sooritab igasuguseid surmatrikke.

Jah, kõik see on küll julgus, kuid säärane julgus, mis on rajatud oskusele sooritada üht või teist liigutust. Et aga osata, peab olema tugev, vastupidav, kiire ja osav. See annab enesekindluse.

Suurt tähtsust edu saavutamiseks nii spordivõistlustel kui ka lahinguolukorras omab võidutahe. Võitlemiseks peab olema suur võidujanu ja peab olema taltsutamatu tahet lõppesmärgile rühkimiseks.

Võidutahet kasvatatakse spordivõistlustel. Kuid midagi ei kuku iseendast sülle. Sportlased teavad väga hästi iga sentiimeetri, iga kilogrammi ja iga kümnendiksekundi hinda.

Sageli juhtub, et sportlane, saavutanud suurepärase rekordi, rahuldub sellega, jäädes puhkama loorbereile. Aga kui talle ilmub konkurent, kes ületab ta rekordi, tekib temas kohe uus võitlusvaim ja ta hakkab ihkama revanši. Ta võidab rekordi uuesti oma nimele. Kuid ka konkurent ei maga ja nii areneb pinev ja terav heitlus.

Noored on ajakirjast «Kehakultuur» kindlasti lugenud Nikolai Ozolini teivashüppe duelli Gavril Rajevskiga. 1934. a. oli üleliiduliseks rekordiks teivashüppes 3,88. Ozolin ja Rajevski suutsid hüpata 3,80 ja kummagi mehe eesmärgiks oli esimesena püstitada uus rekord. 1935. a. kevadel hüppaski Rajevski 3,93. Samal aastal sõitis nõukogude kergejõustikumeeskond võistlustele Soome. Esimesel kohtumisel raja tagal Ozolin võitis Rajevski, hüpates 3,90 viimase 3,80 vastu. Pärast seda meeskond jagati kaheks, kusjuures kumbki pool sõitis eri linnadesse. Varsti kuulis Ozolin, et Rajevski on hüpanud 3,96. Teate saamise õhtul tegi Ozolin 3,97. Ta oli saavutanud revanši ja saanud ka rekordi oma nimele. Ozolin oli kõige ülevamas meeleolus. Tagasisõidul Rajevskiga piirilinnas kokku saades oli ta väga üllatatud, et Rajevski teda sugugi ei õnnitle uue rekordi puhul. Selgus, et Rajevski oli Ozolini rekordist kuulda saades samal päeval hüpanud 4,02.

Jõudnud Moskvasse, püstitas Ozolin uueks rekordiks 4,06. Ta sai rekordi omanik olla ainult kolm päeva, sest neljandal hüppas Rajevski Kiievis 4,08. Kuu aja pärast sõitis Ozolin

Erevani, kus ta algul hüpas 4,10 ja siis 4,15. Nüüd oli ta kindel, et on Rajevski endast maha raputanud. Tagasiteel Erevanist Moskvasse Harkovis peatudes luges ta ajalehest: «Eile püstitas Rajevski Harkovi Dünamo staadionil Nõukogude Liidu uue rekordi teivashüppes — 4,18». Veel suurema agaruse ja võidutahtega asus Ozolin treeningule, saavutades järgmisel aastal 4,195 ja kruvides edaspidi rekordi pikapeale 4,30-le. Ka Rajevski parandas oma tagajärge, jõudes 4,23-ni.

Sellest loost nähtub, kuidas võitlus rekordi pärast ja suur võidutahe muutsid mõlemad mehed väga osavaks, tugevaks ja visaks.

Niisuguseid näiteid on palju. Erich Veetõusme parandas oma 1500 m rekordit duellis Aleksander Pugatševskiga, Heino Lipp küündis kuulitõukes üle 16 m võitluses rekordi pärast Dimitri Gorjainoviga, Moskva korvpallimeeskond muutus võimsaks revanšeerimise ihas Tallinnale, Roman Kariste arenes edasi duellis Evgeni Ogurenkoviga jne. Kõiki neid on edasi kihutanud suur võidutahe.

Edu ei saavuta spordis ainult see, kes kardab raskuste ületamist ja kes esimeste väsimuste tundemärkide puhul paneb relvad maha, loobudes võitlemisest iseenda ja vastasega. Sportlik võitlus on karm võitlus. See esitab sportlastele vastupidavuse, jõu, julguse ja võitlusvaimu suhtes suuri nõudeid. Sport kasvatab inimese iseloomu ja annab talle tegutsemiskindlust, mispärast spordil on suur tähtsus inimese kasvata-mises. Kehalt tugevad inimesed muutuvad ka vaimult kan-geks.

EDU PÕHIALUSED

Me tutvusime niisuguste omadustega, nagu jõud, vastupida-vus, kiirus, osavus, julgus ja võidutahe. Kõik need omadused on vajalikud edu saavutamiseks ükskõik missugusel spordi-alal, tõstetagu siis kas kangi, kihutatagu sõerajal, ujutagu laineid lõhkudes või võideldagu palli pärast.

Sellest võib aga tekkida arvamus, et inimese kehaliseks arenemiseks piisab ainult ühe spordiala harrastamisest, sest iga spordiala kasvatab ju mainitud vajalikke omadusi. See oleks väärarvamus. Iga spordiala arendab küll neid omadusi, kuid igal spordialal on ka oma iseloomustavad erinevused või

iseärasused. Näiteks raskuste tõstmine arendab rohkem jõudu. Kestusjooksud arendavad rohkem vastupidavust ja lühimaa-jooksud rohkem kiirust. Võimlemine on heaks vahendiks osavuse ja jõu arendamiseks. Seepärast ei tohi piirduda ainult ühe spordiala harrastamisega, vaid tuleb täiendavalt harjutada ka teistel aladel. Seda on vaja mitte ainult tervise tugevdamiseks, vaid ka parimate saavutuste püstitamiseks valitud lemmikalal.

Paljud noored lasevad end võrgutada mõttest, et kui nad hakkavad juba varakult hoolsasti harrastama üht teatavat spordiala, võivad nad mõne aasta pärast püstitada sellel rekordi. See mõte on väär. Toome näite.

Eesti rekord 100 m jooksus oli juba paarkümmend aastat püsinud täpselt 11 sekundil. Rekordi kaasomanikke oli üle pooltosina, kuid ühelgi neist ei õnnestunud joosta alla 11 sekundi, ja kui, siis ainult tugeva tuule toetusel. Siis kerkis esile üks noor jooksja, kes suurema vaevata näitas aegu 11,3—11,5. Teda hakati tähele panema ja temast ennustati tulevikumeest. Noormees treenis jooksu hoolsasti, muutus täiskasvanuks, ta tagajärjed paranesid ja ka tema suutis korrata rekordi 11,0, kuid allapoole 11 sekundi ta ei saanud. Selgus, et ta oli treeninud peamiselt jooksu, pöörates vähe tähelepanu täiendavale harjutustele. Siis äkki hakkas mees rohkem rõhku panema ka teistele aladele, et kasvatada endas suuremat jõudu ja vastupidavust. Ta hakkas isegi raskusi tõstma. Ja siis äkki vajus nagu pais eest ära. Uueks rekordiks sai 10,9 ja aasta hiljem 10,7. Selleks meheks oli Ruudi Toomsalu, kes oma suurepärased tagajärjed sprintides ja hüppeis on saavutanud tänu harukordselt intensiivsele treeningule ja mitmekülgsele kehalisele harjutamisele.

Missugust ala ka harrastatakse, tuleb ikka silmas pidada seda, et parimad saavutused sõltuvad mitmekülgsest kehalisest ettevalmistusest.

Nõukogude Liidu neljakordne absoluutne tšempion ja kolmekordne Euroopa meister maadluses Johannes Kotkas on väga mitmekülgne sportlane. Ta heidab vasarat 55 m lähedale, jookseb 100 m 12 sekundi lähedaselt, suusatab, jookseb murdmaad ja on suurepärane tõstja. Ta teab, et maadlemises edu saavutamiseks ei piisa ainuüksi jõust, vaid et peab olema ka

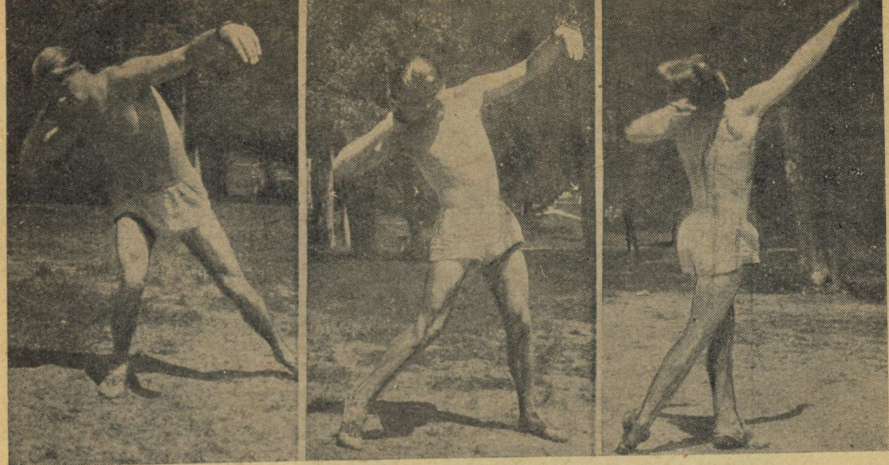
vastupidavust, kiirust, osavust jne. Tal on ka haruldane võidutahe. Viimase omaduse kohta on iseloomustavaks järgmine näide. 1939. aasta Euroopa meistrivõistlustel Oslos kaotas Kotkas kohe esimesel matšil ungarlasele Bobisele. Mõni teine oleks ehk käega löönud, sest väljavaated eelmisel aastal võidetud Euroopa nimetuse säilitamiseks olid päris kokku kuivanud. Kuid Kotkas ei andnud alla. Ta seadis eesmärgiks kõige kiuste ikkagi meistriks tulla. Järgmistes matšides seljatas ta mehi, kellega varem oli tasavägiselt maadelnud, ja lõpptulemusena tuligi ta uuesti meistriks. Analoogiline oli lugu 1944. a. üleliidulistel absoluutseil meistrivõistlustel Tbilisis, kus ta kolmandat korda kaitses oma tiitlit. Võitnud juba mitu vastast, kaotas ta ootamatult seljaga Senatorovile, mis tähendas korraga kolme kaotuspunkti saamist. Väljavaated tšempioni nimetuse säilitamiseks olid muutunud väga ähmaseks. Kotkas aga ei lasknud end heidutada, pingutas edasi seda suurema tahtejõuga, võitis kõik teised vastased ja tuli ikka esimeseks.

Heino Lippu me tunneme peamiselt kuulitõukajana, milles ta 1946. a. oli Euroopa edetabelis esimeseks. Mehe mitmekülgsus, mis kahtlemata on aidanud teda kuulitõukes üle 16 m jõuda, tõendab aga juba see, et ta on ühtlasi Nõukogude Liidu parimaid kümnevõistlejaid. Ta on hea jooksja nii lühikui ka keskmaj ja suurte võimetega hüppaja. Peale selle ta suusatab, mängib hästi korvpalli ja tõstab raskusi. Oma mitmekülgseuse najal võib Heino Lipp küündida edaspidi veel võimsamate resultaatideni mitte ainult kuulitõukes, vaid ka kettaheites ja kümnevõistluses.

Noored on sageli kuulnud sõna «treening». Sõna on pärit inglise keelest ja tähendab enda täiustamist kehaliste harjutustega. Treeningul on oma kindlad seadused, ja kasu treeningust on ainult neil, kes neid seadusi peavad.

Treeningu üheks tähtsaks põhimõtteks on, et alustatagu lihtsamatest harjutustest, siirdudes raskemaile ainult järkjärgult. Kui aga kohe sukelduda spordisse täie õhinaga ja elada ainult spordiväljakul, võidakse kasu asemel saada ainult kahju.

Esimeste harjutustega ei suuda organism kohe kohaneda tugevale treeningule. Inimene kasvab, areneb ja muutub tugevamaks ning vastupidavamaks ainult pikkamisi. Katse joosta



Euroopa rekordi mees Heino Lipp kuulitõukel. Noored, võtke eeskuju, kuidas toimub äratõuge. Püüdke seda järele aimata. Kui teil pole käepärast sobivat kuuli, tõugake paraja raskusega munakiviga. Peaasi, et õpite tehnikat.

1000 m ilma mingisuguse ettevalmistuseta rikub südant. Kui aga kehaliste harjutuste koormatust suurendada järk-järgult, nii et süda ja organism sellega harjudes muutuvad tugevaks, on isegi kõige tugevam treening täiesti jõukohane.

Treeningu teiseks seaduseks on regulaarselt spordiga tegelda aastast-aastasse.

Kui näiteks valmistuda ette VTK kompleksi normide sooritamiseks, kuid vahepeal loobuda treeningust, pole tehtud tööst mingisugust kasu. Kui aga aastate vältel harjutada kas või ainult paar korda nädalas, ollakse ka ise üllatatud, kuidas on kasvanud jõud ja vastupidavus. Et püstitada rekordeid või jõuda kõrgeimate saavutusteni, selleks tuleb treenida sagedamini ja intensiivselt.

Spordiinimene peab kindlat päevarežiimi. Ta tõuseb vara hommikul ega laiskle voodis. Kohe läheb ta külma duši alla või hõõrub oma keha niiske käterätiga. Algaja alustab hõõrumist leige, toasseisnud veega, et hiljem kasutada selleks järjest külmemat vett. See karastab keha. Einestada, lõunastada ja magama heita tuleb alati ühel ja samal kellaajal. Sportlane hoidub igasuguseist liialdustest elus. Ta jälgib tervishoiulisi nõudeid. Säärane režiim tugevdab tervist.

Oigeim tee edukaks sportimiseks on korralik treening ja laitmatus eluviisid.

Rekordid ei kuku taevast. Midagi ei lange iseendast sülle. Tuleb käised üles käärida ja treeningule asuda. Tuleb olla hoolas kehalise ettevalmistuse tunnis ja klassivälises kehakultuuritöös. Nagu kõiges muus, on spordiski vaja visadust ja kannatlikkust. Seda tuleb alati meeles pidada.

Ärgu kohutagu see, et tuleb palju higi valada. Sest niipea, kui on asutud spordi harrastamisele, kiindutakse sellesse nii, et ei suudeta sellest loobuda. Spordi harrastamisele asumiseks pole aga vaja kaugele minna. Kooli kehakultuuriring on teile selleks alati avatud. Sporti võib harrastada ka pioneerikoondustes. Peaasi: peab olema tahe spordiga tegelemiseks.

SPORDIALA VALIKUST

Nüüd peaks olema selge, et edu saladus peitub mitmepäraste spordialade harjutamises. Sulle võib aga meeldida jalgpall, sest kõik su sõbrad mängivad jalgpalli ja sinagi tahaksid seda teha. Ega's midagi — mine ja mängi jalgpalli. Mida varem sa leiad endale lemmikala ja mida varem sa hakkad seda harrastama, seda parem. Kuid ära unusta ka teiste spordialade harrastamist, mis on heaks täienduseks lemmikala harrastamisele ja selles suurima edu saavutamisele.

Kui suurt kasu on varajasest lemmikala valikust, sellest jutustab lugu neegersportlasest Jesse Owensist. Ta läks kooli kümneaastasena. Tänavail või koolis teiste poistega võidu joostes võitis ta alati kõiki. Owens äratas matemaatikaõpetaja Charles Riley tähelepanu, sest Riley oli minevikus ka ise olnud hea sportlane. Ta võitis Owensi treenimise oma hooleks ja iga aastaga muutus poiss tugevamaks ja kiiremaks. Seejuures Riley sundis Owensit jooksuharjutuste kõrval tegutsema ka teiste spordialadega. Esimesel kolmel kooliaastal võitis Owens 79 võistlusest 75. Täiskasvanuks saades püstitas Owens järgmised praegugi ületamatuks jäänud maailmarekordid: 100 m — 10,2, 200 m — 20,3 ja kaugushüpe — 8,13. Olümpiamängudel 1936 tuli Jesse Owens kolmekordseks võitjaks: 100 m, 200 m ja kaugushüppes. Peale selle sai ta kuldmedali 4×100 m teatejooksus.

Purjespordihooja avamise lipuheiskamine Pirital. Noori peaks võluma ka purjetamine, mis on kauneid ja kasulikke spordialasid.

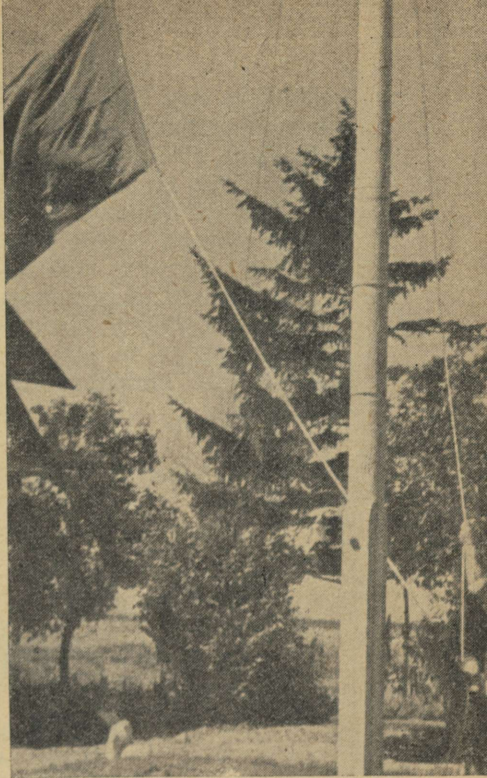
Igal inimesel on kalduvus üheks või teiseks spordialaks. Mõnel avalduvad need varem, mõnel hiljem. Lapseeas pole aga peaaegu kunagi võimalik kindlaks teha, milleks omatakse suuremat annet. Võib meeldida kergejõustik või jalgpall, kuid nähes äkki poksimatši tunneb noor suuremat tungi poksi harrastamiseks. Näiteks meistersportlane Karl Käbi oli kirklik jalgpallur, kuid oma suurima edu saavutas ta poksis. Teine meistersportlane Raivo Armi harrastas noorena keskmajooksu, kuid temast sai rekordimees kolmikhüppes. Kolmas meistersportlane Evald Kree oli

suur pallimängija, pallile jäi ta ustavaks ka edaspidi, kuid peamiselt tennisepallile. Arno Luhaäär tahtis hakata maadlejaks, kuid temast sai maailmarekordimees tõstmises. Taolisi näiteid võib tuua külluses.

Kuidas aga mitte eksida sobivaima spordiala valikus? Vastuseks sellele on: katseta noorena oma võimeid mitmesuguseil spordialadel.

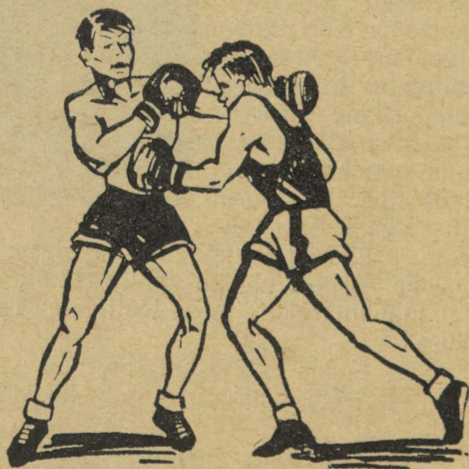
Nõukogude Liidus on sisse seatud kehakultuurikompleks «Valmis tööks ja NSV Liidu kaitseks» (VTK). 14–16-aastasena võib sooritada normid OVTK märgi saamiseks. Hiljem võib sooritada VTK I ja II astme märgid. VTK kompleks haa-rab rea spordialasid, nagu võimlemine, kergejõustik, ujumine, suusatamine jt.

Sooritades OVTK või VTK norme tutvub noor paljude spordialadega ja nii võib ta kohe näha, millele tal on rohkem



kalduvust. Ära heitu ka sellest, kui sul algul ei peaks eriti õnnestuma ühelgi spordialal. Edasi kasvades ja arenedes selgub ikkagi su kõige õigem ala.

Peaasi on, et sa hakkad sportima, alustades algkooliõpilasena kõige lihtsamaid harjutusi ja mängu. Pikkamisi muutud sa tugevamaks, vastupidavamaks ja osavamaks ja ühes sellega sul tekib soov oma võimeid katsetada sõpradega. Võistlemine tiivustab sind. Ja sedamööda, kuidas sa suuremaks kasvad, tõusevad su võimed, sa astud aste-astmelt kõrgemale ja pole kunagi võimatu, et just sinust võrsub see, kes ühel või teisel alal püstitab maailmarekordi või saavutab maailmameistri nimetuse.



SISUKORD

	Lk.
Eessõna	5
I o s a	
Klassiväline kehakultuuritöö algkoolis	7
I. Organisatsioonilis-metoodilised juhendid	7
II. Hommikvõimlemine	14
III. Kehakultuuriminut	18
IV. Mängud tundide vaheaegadel	21
V. Kehakultuuriring	22
VI. Lihtsamaid mänge ja spordiharjutusi koolilähedasil väl- jakuil	40
VII. Mängud maastikul	48
VIII. Jalutuskäigud ja rännakud	59
IX. Spordivõistlused	65
X. Kooli spordipeod	73
II o s a	
Koolilapse tervishoid	76
Kool ja kodu	76
Koolialise lapse kehaline areng	76
Kord kodus	79
Kodune tervishoid	83
Toitumise tervishoid	85
Koolilapse päevakord	88
III o s a	
Vestlusteks kehakultuurist ja spordist	90
Tee jõule ja tervisele	91
Mis on jõud	96
Vastupidavuse arendamine	103
Kiirus tähtsa tegurina	112
Kes kehalt tugev, see vaimult kange	116
Edu põhialused	120
Spordiala valikust	124

Kaas ja illustratsioonid: Alfred Saldre
Raamatu kujundamine: Aadu Adari

Vastutav toimetaja Aadu Adari
Keeleline toimetaja Ljuba Randman

Ladumisele antud 20. IV 1947. Trükkimisele antud 23. VI 1947. Trüki-
3200. Paber 56×79, 1/16. Trükipoognaid 8. Trükitähti trükipoognas 41.
Arvutuspoognaid 8,3. MB-04226. Tellimise nr. 747.
Trükikoda „Oktoober“, Tallinn, Tartu mnt. 49.

„Физкультура в школе“.
На эстонском языке

T. H.

Rbl. 8.—

A-16627



TÜ RAAMATUKOGU



1 0300 00496834 5

Rbl. 8.—

A-16627



*
A. Jalgrata: Kehakultuur, koolis
*

B-16627 Duplum

KEHAKULTUUR KOOLIS

